КАК ВЫЖИТЬ ПРИ ПАДЕНИИ С 9000 МЕТРОВ

ИЮНЬ
2012

Men's Health

УКРАИНА

СЕКС

ТАКАЯ КЛАССНАЯ

ЧЕМ, КАК И ЗАЧЕМ СОБЛАЗНИТЬ УЧИТЕЛЬНИЦУ

ЭЙ, ТЫ! А НУ ЧИТАЙ ЭТО

ТЕСТ: "НЕ СЛИШКОМ ЛИ ЧАСТО ТЫ ОТВЛЕКАЕШЬСЯ?"

ФОРМА

ЧЕТВЕРТАЯ ВЫСОТА

НЕ УСТАЕМ ОБМАНЫВАТЬ УСТАЛОСТЬ

ПО ГОЛОВЕ СЕБЕ НЕ СТУЧИ

6 ПРИЧИН БОЯТЬСЯ СОТРЯСЕНИЯ МОЗГА

СИЛУ ЕСТЬ

ПРОТЕИНЫ, ГЕЙНЕРЫ И ДРУГАЯ ЕДА ДЛЯ МЫШЦ

БУДЕТ ЖАРКА

5 ПОДХОДОВ К МАНГАЛУ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Гарретт Хедлунд
актер

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен
12006
4 820090 290053
MensHealth.com.ua

82
ЧТО У НЕЕ В ЧАШЕЧКАХ?

104 КАК ВЫЖИТЬ ПРИ ПАДЕНИИ С 9000 МЕТРОВ
Наш корреспондент прыгнул выше всех

58 ТАКАЯ КЛАССНАЯ
Особенности любовных упражнений с учительницами

ЗНАНИЕ

68 ЭЙ, ТЫ! А НУ ЧИТАЙ ЭТО
Тест: Не слишком ли часто ты отвлекаешься?

ФОРМА

110 ЧЕТВЕРТАЯ ВЫСОТА
Не устаем обманывать усталость

98 ПО ГОЛОВЕ СЕБЕ НЕ СТУЧИ
Не так страшно сотрясение, как его последствия

120 СИЛУ ЕСТЬ
Искусственные источники мышц

73 БУДЕТ ЖАРКА
Гриль по рецептам разных стран

98 Береги голову

68 Будь бдителен

104 Готовь подгузник

journal-plaza.net

73 ПРОШУ ЛЮБИТЬ И ЖАРИТЬ

Экстра
Правила жизни здорового мужчины

ПРОПИТАНИЕ
62 РЕКОМЕНДУЕМ ДОЗУ
Сколько еды в день реально нужно

СПОРТ
64 ДРАКИ ПО РАСЧЕТУ
Бату Хасиков бьет стоя

Твое знание

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ
70 ГАРРЕТТ ХЕДЛУНД
Пастух и актер

ОТНОШЕНИЯ
82 ВСЕ НЕ ТАК
Какие глупости о женщинах ты принимаешь за правду?

ЖИЗНЬ
90 ДЕЛО РУК
История одного подвига

Персональный тренер

F.A.Q.
122 ОДНОБОКИЙ ПОДХОД
Чтобы у твоего тела не было слабой половины

Железо

РАЗБОРКА
124 WI-FI-РОУТЕР
Интернет без проводов и проблем

ТЕХНИКУМ
126 ПЛЕТЕМ СЕТЬ
Решаем глобальные вопросы локальной сети

ТЕСТ-ДРАЙВ
128 МАЛЫШ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ
В наших руках Renault Twizy

129 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

64

Гид по стилю

СТИЛЬ
130 СТОН В ЛЕТНЮЮ НОЧЬ
Одежда только на героя-одиночку

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
136 СОГЛАСНО РЕЖИМУ
Средства по уходу для тех, у кого есть порох в пороховницах

90

Men'sHealth В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 Письмо редактора
24 Обратная связь
26 Мужские ответы
32 Бюллетень
56 Мужской разговор
134 Где купить?
138 Промо
146 Х. З. (Хочу знать)

На обложке: **Гарретт Хедлунд**
Фотограф: **Art Streiber**

www.MensHealth.com.ua MH

Men'sHealth

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор Ярослав Руденко
Зам. главного редактора Дмитрий Куц
Дизайн Руслан Головачко

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Елена Кудрявцева,
Ксения Лесничая,
Саша Самсонова,
Наталья Стрильчук,
Инга Будвитис

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Директор по рекламе
Елена Петрова
Продажа рекламы
Анастасия Бондарович, Татьяна Бортник
Маркетинг
Лида Турковская
Координация рекламы
Татьяна Клименко
Печать
Наталия Хоморецкая
Координация печати
Наталья Скрипник

Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Распространение
Андрей Рудой,
Алексей Лысенко
Дизайн рекламы
Елена Селега
Финансы
Татьяна Саенко,
Александра Догадайло,
Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман
Подписка Анна Лапицкая
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Харри-Пекка Кауконен,
Хейке Розенер

RODALE INTERNATIONAL

ROBERT NOVICK
SENIOR VICE PRESIDENT,
RODALE INTERNATIONAL

Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Senior Director, Sales & Marketing
Lucio Grimaldi
Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

AUSTRALIA Ian Cockerill
BRAZIL Airton Seligman
BULGARIA Vladimir Konstantinov
CHINA Zhou Song
CROATIA Kresimir Sego
FRANCE Sébastien Massaferro
GERMANY Wolfgang Melcher
GREECE Vasilis Vardakas
INDIA Aroon Purie
INDONESIA Nino Sujudi
ITALY Luigi Grella
KAZAKHSTAN Andrey Zharkov
MALAYSIA Gareth Corsi
NETHERLANDS Jan Peter Jansen
PHILIPPINES Peter Pilar
POLAND Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lucas
REPUBLIC OF KOREA Seung Kwan Paek
ROMANIA Mihai Ghiduc
RUSSIA Kirill Vishnepolsky
SERBIA AND MONTENEGRO Ivan Radojcic
SINGAPORE Sherwin Chua
SOUTH AFRICA Jason Brown
SPAIN Alberto Saborido
THAILAND Chatchawin Unhanun
TURKEY Eren Erentay
UNITED KINGDOM Morgan Rees
USA David Zinchenko
LATIN AMERICA André Francisco Cuevas
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

SanomaMedia

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров.
Цена свободная. Тираж подписан главным редактором 08.05.2012 г.
Допечатная подготовка: Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18
Печать: ООО "Колор Консалтинг": Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 35, 37, 41, 45, 47, 49, 51, 61, 65, 72, 77, 81, 85, 93, 95, 103, 144, 147, 148

Journalsplaza.net

ПОТЕРЯТЬ ЗДОРОВЬЕ С ПОЛЬЗОЙ

Мы постоянно пишем о том, как стать сильнее и укрепить свое здоровье, но один из ключевых материалов этого номера — история человека, который вполне осознанно свое здоровье погубил (стр. 90). За свою спортивную карьеру Шаварш Карапетян установил множество мировых рекордов и завоевал десятки золотых медалей, но по-настоящему он прославился поступком, после которого на полтора месяца слег в больницу с двусторонней пневмонией, многочисленными порезами и сепсисом. Долгие годы Шаварш оттачивал мастерство, без которого однажды он никак не смог бы спасти жизнь двум десяткам человек.

СИЛА

И снова: меняй руку

Иногда надо делать односторонние упражнения — например, те, которые нагружают руки по одной, а не две за раз. Мышцы будут развиваться более гармонично.

СТР. 122

Не проси добавки

Отдавай себе отчет в том, что никакие добавки и спортивное питание не смогут заменить полноценный, регулярный и здоровый рацион.

СТР. 118

Не бойся выглядеть смешно

Пока горит красный, тебе нужно двигаться, чтобы сохранить ритм, который ты задал во время пробежки. Делай выпады назад, приседания или бег на месте.

СТР. 26

ЗДОРОВЬЕ

Встань в позу

Регулярные занятия йогой на 71% снижают частоту приступов головной боли, а также избавляют от спазмов височной мышцы.

СТР. 48

Выбирай правильное седло

Неудачный дизайн велосипедного седла может стать причиной нарушения эрекции, но только если ты ездишь на велосипеде более 3 часов в неделю.

СТР. 52

Не грусти

2,5 часов физической активности в неделю (не обязательно спорта, сгодятся даже прогулки) достаточно, чтобы в 2 раза снизить риск возникновения депрессии.

СТР. 32

ОТНОШЕНИЯ

Выясни отношения

Не бывает людей, во всем согласных друг с другом. Если у вас нет конфликтов, значит, вы просто не обсуждаете вещи, которые действительно имеют значение.

СТР. 82

Войди первым

Подготовка спортсмена — дело не только тренера. Родитель первым должен войти в спортивную жизнь ребенка, он должен стать главным помощником тренера.

СТР. 90

Не распускай руки

Физическое наказание ребенка не поможет устранить проблему. Оно имеет кратковременный эффект, а родители после этого часто сами чувствуют вину.

СТР. 43

Journal-plaza.net

ВРЕМЯ МН

В НАШЕ ВРЕМЯ, когда по телевизору даже звезды спорта рекламируют спиртные напитки, а на улицах царит наркомания и СПИД, очень важно иметь мотивацию к хорошему: расти над собой, ставить цели и достигать их. Вести правильный и здоровый образ жизни — это же круто!

Что ни говори, но мир держится на нас: здоровых, умных, крепких мужчинах. Это наше время! Время побед над собой и достижения успеха! Мы должны верить в себя и у нас все получится! А журнал МН — отличный помощник в этом.

Лично я много почерпнул для себя из ваших статей — и по питанию, и по тренировкам. Но главное, что, теряя мотивацию, я сразу открываю ваш журнал и с новыми силами бросаюсь в бой за здоровый образ жизни! Я стал давать советы по тренировкам друзьям, к тому же именно в спортзале я познакомился со многими из них.

Я недавно вернулся из армии, мне 22, и пусть я пока работаю в безопасности гостиницы, но ведь это только начало. Я верю в светлое будущее.

Ребята, главное верить в себя, и тогда уже у нас будут брать интервью о том, как мы добились успеха. Пора бросать зажженную сигарету или бокал пива, это уже не модно! Время здоровых мужчин пришло, ВРЕМЯ МН!

АНДРЕЙ ГУРКО

МН: Знаешь, что отличает европейских охранников от наших? Улыбка! Улыбаться самому и заставить улыбаться девушку гораздо легче в кедах CARNABY — ярких и украшенных разноцветными стежками. Носи с радостью!

ПРОЧИТАЛ САМ — ПОДЕЛИСЬ С БЛИЖНИМ

День добрый, уважаемая редакция ! Начну как все — читаю ваш-наш журнал с 1999 года! Мне 41 год, я не курю, не пью, наркотики не употребляю. Бог миловал! Приключилась со мной история как-то, попал я в СИЗО. Бывают в жизни огорчения.
Но вот в чем весь смысл моего письма: была у меня дома куча журналов с 1999 по 2008 год, и вы не поверите — сейчас все эти журналы читают в тюрьмах и лагерях практически по всей Западной Украине! Многие мои сокамерники после моих доводов о вреде курения бросили курить! Процентов 40 начали тренироваться! Вот так я внес в массы ваш-наш журнал! Сейчас у меня все наладилось — дом, семья, внук. Но я по-прежнему читаю Men's Health и, как всегда, рекомендую его окружающим!
Удачи вам и процветания!

ОЛЕГ БУКАЙЛО

MEN'S HEALTH? ДАЙТЕ ДВА!

МН, спешу поделиться с тобой своей радостью! А дело все в том, что мечты действительно сбываются. Я это осознал сегодня, не успев закрыть дверь за почтальоном, который принес твой очередной номер. Ведь теперь я счастливый обладатель сразу двух твоих экземпляров (ну не смог я удержаться, чтобы не купить тебя на раскладке, прежде чем получу по почте)!

А ведь еще несколько лет назад, будучи бедным студентом и сидя в библиотеке им. Вернадского в зале периодики перед открытым МН, я с грустью осознавал, что наша встреча так ограничена во времени и расставание так неизбежно, — а как хотелось тогда забрать тебя с собой в общагу!

Спасибо тебе, МН, за то, что ты есть, за то, что с каждым твоим номером ты подзадориваешь меня работать над собой, помогая достигать и покорять все новые и новые высоты в карьере и спорте!

ДЕНИС, ЖЕЛТЫЕ ВОДЫ

ПИСЬМО РАДИ ПИСЬМА

Уважаемые "отвечатели" на мейлы! Знаете, это немного обидно, когда сидишь, строчишь больше часа письмо, потом еще час его проверяешь и исправляешь, а ответить на него никто не удосуживается! Не прикольно, когда тебе отвечает робот: "ваше письмо для нас многое значит, вам ответят как только так сразу". Проходит день, неделя, месяц, а ответа как не было, так и нет. Мотивация ведь страшная штука — когда тебе отвечают на письмо, где ты просишь дать работу, ответить на вопрос и так далее, ты сразу заряжаешься энергией. С другой стороны, если ответ на осмысленный вопрос отсутствует, то сразу начинаешь теряться в догадках: может, мое письмо попало в спам? Может, я задал очевидный вопрос? Или письмо было настолько ужасно написано, что на него побрезговали ответить?

P.S. Я написал это просто для того, чтобы написать. Все равно буду читать ваш журнал!

DIMA

ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ

Я познакомилась с тобой, когда брат начал зарабатывать свои первые деньги и покупать различные мужские журналы. В нашем доме постепенно скапливалась библиотека МН. Я частенько зачитывалась тобой, сначала просто из любопытства, а потом влюбилась в твой слог. Когда мы с мужем начали жить вместе, я покупала себе Cosmo, а ему МН. Но почему-то всегда тебя читала первым и с большим интересом. Сейчас библиотека у меня своя, а еще у меня здоровый и красивый муж. Спасибо тебе за нашу дружбу!

ИННА

journal-planet.net

ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ЧУЖИЕ ДРУГ ДРУГУ ЛЮДИ ТАК ПОХОЖИ? МОЖЕТ, ОНИ ВСЕ-ТАКИ РОДСТВЕННИКИ, ПРОСТО НЕ ЗНАЮТ ОБ ЭТОМ?

Алексей, Феодосия

КИРИЛЛ САВОСТЬЯНОВ, СТАРШИЙ НАУЧНЫЙ СОТРУДНИК ГОСНИИ ГЕНЕТИКИ: Окончательного ответа на этот вопрос наука пока дать не может. Хотя бы потому, что ответ "это просто случайность" не вполне научен. Одно можно сказать: они не родственники. Неоднократно проводились генетические исследования похожих внешне и не знакомых между собой людей (не одного тебя волнует этот вопрос). В 100% случаев выяснялось, что у "двойников" нет общих предков.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Journal-plaza.net

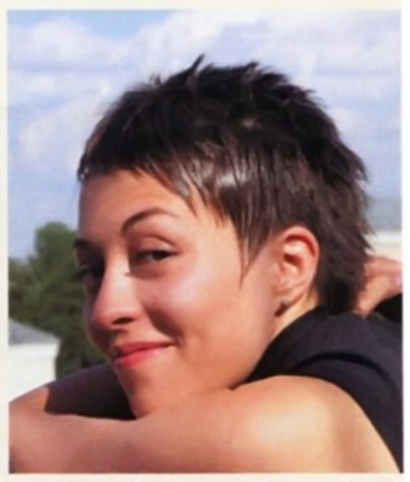
Как быть, если во время пробежки я уткнусь в светофор, который зажегся красным для пешеходов? Остановиться или побегать на месте, пока не загорится зеленый?

Валерий Б.

ДМИТРИЙ СМИРНОВ, ФИТНЕС-РЕДАКТОР MH:

Только не застывай на месте! Резкая остановка приведет к перегрузке твоей сердечно-сосудистой системы. Пока горит красный (а это, к счастью, обычно не более 30-45 секунд), тебе нужно двигаться, чтобы сохранить ритм, который ты задал во время пробежки. Рекомендую три упражнения, которые ты можешь выполнять во время вынужденной паузы: выпады назад (чередуя ноги), приседания или бег на месте. Выглядеть все это будет глупо, но что для тебя важнее — иметь здоровое сердце или производить благоприятное впечатление на людей, которых ты больше никогда не увидишь?

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*



ОБЪЯСНИТЕ, ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЖЕНСКАЯ ФРАЗА: “ТЫ МЕНЯ РАЗГАДАЛ, ТЫ САМЫЙ ЛУЧШИЙ, НО Я ДОЛЖНА БЕЖАТЬ ОТ ТЕБЯ”. ЭТО ФОРМА ЖЕНСКОГО МАЗОХИЗМА ИЛИ ТУПО ОТМАЗКА?

Евгений

Все зависит от контекста, но фразочка явно попахивает мелодраматизмом формата любовных романов в мягкой обложке. Если, ляпнув подобное, дева скрылась за горизонтом, то, вероятнее всего, это была неуклюжая попытка подсластить пилюлю. Отчего-то, по женскому разумению, сказать “прости, но мы не подходим друг другу, давай расстанемся” — это более варварский вариант, нежели навешать парню на уши кило отборной чуши, якобы доказывающей, что за ваш разрыв ответственна не она, а Судьба, Жизнь, Звезды и т.д. Если девушка упомянула про побег, но даже не шелохнулась в сторону двери, то, вероятно, это она так витиевато пыталась сказать, что непозволительно сильно открылась тебе и чувствует себя из-за этого несколько уязвимо. Короче, будь аккуратнее. И в смысле — не обижай ее, и в смысле — сам не расслабляйся. Подруга тебе попалась явно впечатлительная и склонная к эффектным жестам. От таких можно и натерпеться.

Вижу, как девушка теряет физическую форму! Объясняю, что нужно заниматься. Сам ради нее стараюсь в спортзале. Но вот подруге плевать на себя. Видите ли, я должен полюбить ее такой, какая она есть. Что делать?

Славян

Славян, я бы не советовала тебе продолжать “насиловать” герлфренд спортом. Во-первых, отношения девушки с собственной фигурой гораздо более запутанные и тонкие, нежели у вас, мальчиков. Так что лучше не влезай, убьет (или она — тебя, или твой спортивный азарт — ваш роман). А во-вторых, то, что для одного “запущение формы”, для другого — жизнь в свое удовольствие. И еще не известно, что важнее. В конце концов, женщина должна быть счастливой. И больше она никому ничего не должна. И подумай на досуге еще вот над чем. Если уж тебе так важна в спутнице повернутость на ЗОЖ, может, стоит поискать такую среди тренерского состава спортклуба, где ты проводишь время? А то сейчас ты напоминаешь мне “живодера”, который завел себе хомячка и решил кормить его бамбуком, надеясь, что со временем он превратится в панду.

По характеру я довольно робок. Не знаю, как знакомиться с девушками. Можно ли сделать так, чтобы они сами ко мне подходили?

Остап

Можно. Если ты сядешь в переходе просить милостыню и при этом будешь выглядеть несчастнее трехногой плешивой собаки либо же обзаведешься какой-нибудь эксклюзивной суперспособностью, с которой будешь гастролировать по миру и собирать стадионы фанаток. Но, на мой взгляд, гораздо проще начать преодолевать свою робость (а мужчина без преодоления — фигня позорная, а не мужчина). Вот просто брать и подкатывать к девушкам, не думая, к чему все это приведет. Коммуникативный навык — все равно что мышца, требует постоянной тренировки. Никто вместо тебя ее не накачает. И в качестве попутного ветра вот тебе мысль о том, что подавляющее большинство особей женского пола не ждет от мужчин в момент знакомства ничего сверхъестественного. Прямой взгляд, улыбка, комплимент, чистая обувь. Неужели так сложно?

ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM, ДИОМЕДА

Когда я читаю о здоровье в вашем журнале, у меня возникает желание пройти полное медицинское обследование. Но нужно ли мне это? Ни разу за всю свою 19-летнюю жизнь этого не делал и ничем серьезным не болел.

Леонид

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.

Полагаю, что ложиться в клинику на “полное медицинское обследование” причин у тебя нет. На мой взгляд, тебе достаточно проходить диспансеризацию один или два раза в год. Она включает в себя общий анализ крови, рентгенографию грудной клетки, ЭКГ, УЗИ внутренних органов (печень, почки, щитовидка) и посещение основных специалистов. Если какой-то врач по данным анамнеза или клинического осмотра что-то заподозрит, то уже тогда он предложит более углубленное обследование.

Случается, что я не могу разогнуть правую руку без помощи другой руки. При разгибании слышится хруст, и на какое-то время эта проблема исчезает. Что со мной?

Михаил

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.

Локтевой сустав — это область сочленений трех костей: плечевой, локтевой и лучевой. Высока вероятность, что ты повредил какую-либо составляющую этого механизма. Симптомы, которые ты описываешь, скорее всего, являются следствием травмы. А возможно, это неврологическая патология, в частности, так называемый синдром кубитального канала — сдавливание нерва в локтевом канале из-за микротравмы или ввиду индивидуальных особенностей строения сустава. Также “перебои” в его работе могут возникать из-за воспаления околосуставных структур — сухожилий и связок. В любом случае тебе лучше обратиться к ортопеду.

Скажите, что делать, если в машине уже горит лампочка “Заправьтесь”, а до заправки еще далеко?

Станислав

СЕРГЕЙ ЧЕРНЕНКО, СПЕЦИАЛИСТ КОМПАНИИ “РОЛЬФ ИМПОРТ”: Для начала успокойся. Не нужно резко стартовать и с визгом тормозить. Плавный разгон, поддержание оборотов в пределах 1,8-2 тыс./мин и использование кинетической энергии машины (чаще отпускай педаль акселератора и реже дави на тормоз) позволят увеличить путь, который проделает твое авто на оставшемся в баке бензине. Кстати, после того как загорится лампочка, в нем будет болтаться еще 5-7 л, которых должно хватить на 20-30 км (если, конечно, ты едешь на городском седане, а не в шестилитровом спорткаре с моторной лодкой на прицепе). Кондиционер, печка, магнитола, фары и прочие блага цивилизации съедают в совокупности 0,5-1 л каждые 100 км, так что нет смысла их отключать. Глушить машину на спусках и светофорах тоже не стоит, поскольку, заводясь после этого, ты потратишь больше топлива, чем до того сэкономил.

ОДНИМ СЛОВОМ

ЕСТЬ СПОСОБ ПОБОРОТЬ ПРЕЖДЕВРЕМЕННУЮ ЭЯКУЛЯЦИЮ, КРОМЕ ЛЕКАРСТВ ИЛИ МЫСЛЕЙ О БАДМИНТОНЕ?

ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ

Не волнуйся, иглы вводятся в руки, ноги и стопы. Согласно исследованию, опубликованному в журнале European Urology, мужчины, которых во время секса едва хватало на полторы-две минуты, после месячного курса из восьми процедур могли продержаться дольше обычного в среднем на 30-50 секунд.

ФОТО: ВИКИПЕДИЯ
Journal-plaza.net

УДАР ПО ТАРЕЛКАМ

В том, что ты толстый, виноват, возможно, твой сервиз. Ученые из Университета штата Джорджия (США) кормили добровольцев макаронами. Одной группе вручили белые тарелки, а другой — красные и попросили всех самостоятельно набрать еды. Те, кто клал себе пасту на яркие тарелки, съели на 30% меньше. А все потому, что на контрастной посуде куда проще оценить реальный объем пищи, чем на той, что по цвету почти сливается с твоим ужином.

29

НА СТОЛЬКО ПРОЦЕНТОВ ТЫ СНИЖАЕШЬ РИСК ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ ПРОСТАТЫ, ВЫПИВАЯ ЧАШКУ КОФЕ ЕЖЕДНЕВНО.

СИЛА ЛИВЕРА

Чтобы твоя печень и почки работали так, как надо, им необходим холин, известный также как витамин B_4. Его — что неудивительно — много в печенке (например, говяжьей), да и в других продуктах он тоже встречается. В день ты должен потреблять примерно 500 мг B_4.

100 г филе лосося
115 МГ

1 вареное яйцо
147 МГ

100 г трески
80 МГ

100 г жареной индейки
77 МГ

100 г отварного шпината
30 МГ

100 г капусты
23 МГ

Черное с черным

Лучшая закуска к чаю — шоколадка. И чай, и какао очень богаты флавоноидом эпикатехином, который снижает негативное воздействие повышенного уровня сахара в крови на печень и сосуды, уменьшая риск заболеть диабетом.

ПРЕСТУПЛЕНИЕ

720 В ДВУХСОТ-ГРАММОВОМ КУСКЕ ТОРТА “НАПОЛЕОН”

НАКАЗАНИЕ

08:32 ТЫ ДОЛЖЕН ДЕКЛАМИРОВАТЬ “ВОЙНУ И МИР”, ЧТОБЫ СЖЕЧЬ ЭТИ КАЛОРИИ

Journal.pl2z1.net

СОСУДЫ И ТЯЖЕСТИ

Если ты жалуешься на высокое давление, врач, скорее всего, запретит тебе подходить к гантелям. А вот бразильские ученые считают, что все не так страшно. Под их наблюдением группа мужчин с артериальной гипертензией, не принимая лекарств, занималась силовым фитнесом три раза в неделю в продолжение трех месяцев. Давление у них снизилось в среднем на 11,4%. Что не менее приятно, эффект от тренировок сохранялся в течение 4 недель после их окончания. Надеемся, ты не сорвался в качалку лечить давление — такое можно делать только под присмотром врача.

18

ЧАСОВ — В ЭТО ВРЕМЯ МУЖСКОЙ ОРГАНИЗМ ДОСТИГАЕТ ПИКА СУТОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ.

Источник: исследование Нортумбрийского университета

Пройдись по верхам

Иногда вроде бы необязательное упражнение, о котором ты часто забываешь или пропускаешь из-за лени, оказывается самым действенным. Когда австралийские ученые сравнивали движения, благотворно влияющие на надостную мышцу — важную часть твоего плечевого пояса, — выяснилось, что упражнение под названием "наружное вращение" способно серьезно укрепить твои плечи и нарастить мускулатуру. Итак, смотри и запоминай:

1. Возьми пару легких гантелей и ляг на скамью лицом вниз.

2. Согни руки в локтях на 90 градусов так, чтобы ладони были параллельны ступням.

3. Не меняя положения локтей, медленно поднимай руки, пока они не окажутся заведенными за голову. Задержись в этой позиции и затем медленно верни руки в исходное положение.

СИЛА БОЛИ

Ученые из Университета Торонто взяли две группы спортсменов-добровольцев — недавно получивших травму и здоровых — и подвергли их компьютерным тестам. Скорость реакции, внимание и память у травмированных были хуже, чем у здоровых. Ученые предполагают, что для людей, занимающихся спортом профессионально, само наличие травмы — серьезное психологическое испытание, влияющее на работу мозга. Физическая боль также притупляет мозг.

Труд — это счастье

Двух с половиной часов физической активности в неделю (необязательно спорта, сгодятся работа в саду, ходьба по лестницам и даже просто прогулки) достаточно, чтобы в два раза снизить риск возникновения депрессии, говорят жизнерадостные ученые из Университета Южной Каролины.

Journal-plaza.net

ТОЖЕ СТРУЧОК

О том, как хорош капсаицин из острого красного перца, мы уже говорили не раз. Но вот незадача — далеко не все жалуют проперченную еду. Если тебя не тянет на чили, ешь сладкий перец. Содержащиеся в нем капсиноиды примерно в 1000 раз менее жгучие, но сжигают жир, стимулируют кровообращение и предотвращают рак с той же эффективностью, что и капсаицин. По крайней мере, так говорят исследователи из Токийского университета.

КВЕСТ

Самое ожидаемое в этом месяце

www.menshealth.com.ua/a-vot-tebe-i-podskazka-k-kvestu

50

НА СТОЛЬКО ПРОЦЕНТОВ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА КИШЕЧНИКА, ЕСЛИ ТЫ ЕШЬ ПОДГОРЕЛОЕ МЯСО ХОТЯ БЫ РАЗ В НЕДЕЛЮ.

Норвежский институт здоровья

Калькулятор боли

Финские ученые провели эксперимент: две группы добровольцев подвергали несильным ожогам, отвлекая одних музыкой, а других заставляя решать в уме математические задачи. Выяснилось, что вторые были менее чувствительны к боли, чем первые. Математические вычисления отвлекают твой мозг от посторонних ощущений и стимулируют выработку веществ, притупляющих боль, утверждают авторы исследования.

НОС ПОДСКАЖЕТ

Ученые из Сибирского отделения РАН собрали смелых женщин, уговорив их нюхать мужские подмышки и рассказывать, что они думают о запахе. “Аромат” носителей венерических заболеваний им не нравился гораздо чаще, чем запах здоровых мужчин. При этом никаких внешних признаков заболеваний у заразившихся не было, и правила гигиены соблюдали все участники эксперимента. Неприятный запах могут издавать вещества, производимые иммунной системой для борьбы с бактериями, говорит автор исследования, доктор биологических наук Михаил Мошкин.

ФОТО: GETTY IMAGES, STOCKFOOD/FOTODOM
Journal-plaza.net

ЭЛЕМЕН

ДОННА УДОВОЛЬСТВИЯ

Плакат, рекламирующий итальянок, мог бы выглядеть так: красивая темноволосая смуглая девушка и слоган — “Почувствуй себя мужчиной”. На Апеннинском полуострове это действительно несложно.

ФОТО: VALERIO CONTINI

Journal-plazma.net

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

НТАРНО

Если у тебя есть опыт близкого и запоминающегося общения с девушками из других стран, не стесняйся — описывай случившееся в красках и присылай свой рассказ сюда: mens@sanomamedia.com.ua Самые интересные истории появятся в одном из номеров МН.

1

В кино итальянки ходят, как в театр. Опоздать на 10 минут на сеанс, сбегать за пивком в первой половине фильма, а потом еще пару раз в туалет — за это тебя может возненавидеть весь зал. А итальянская ненависть такая же горячая, как взгляд Моники Анны Марии Беллуччи.

2

Gelato ("джелато") — "мороженое" по-итальянски. Оно у них национальная еда, как пицца и паста, поэтому в самом обычном кафе-мороженом (caffe-gelateria) часто проводят время компании итальянок любого возраста и социального положения. Особенно по вечерам в пятницу-субботу. Не проходи мимо.

3

Невысокая шатенка во всем черном, в сапогах зимой и летом, с золотыми украшениями и зажженной сигаретой, сильно накрашенная и в свои 20 выглядящая на все 32 — таков собирательный портрет молодой итальянки где-нибудь в Милане. Твой типаж? Тогда вперед — и не забудь сказать ей, что у нее отличное чувство стиля (это прям обязательная программа).

4

В вопросе распределения гендерных ролей итальянки приятно консервативны: в их понимании мужик — это мужик, а девушка — это девушка. Высосанное из пальца равноправие женщин с мужчинами и холодная европейская эмансипация им чужды. Делай ей комплименты, ухаживай за ней, открывай перед ней дверь, смеши ее хорошими шутками. Будь кавалером.

5

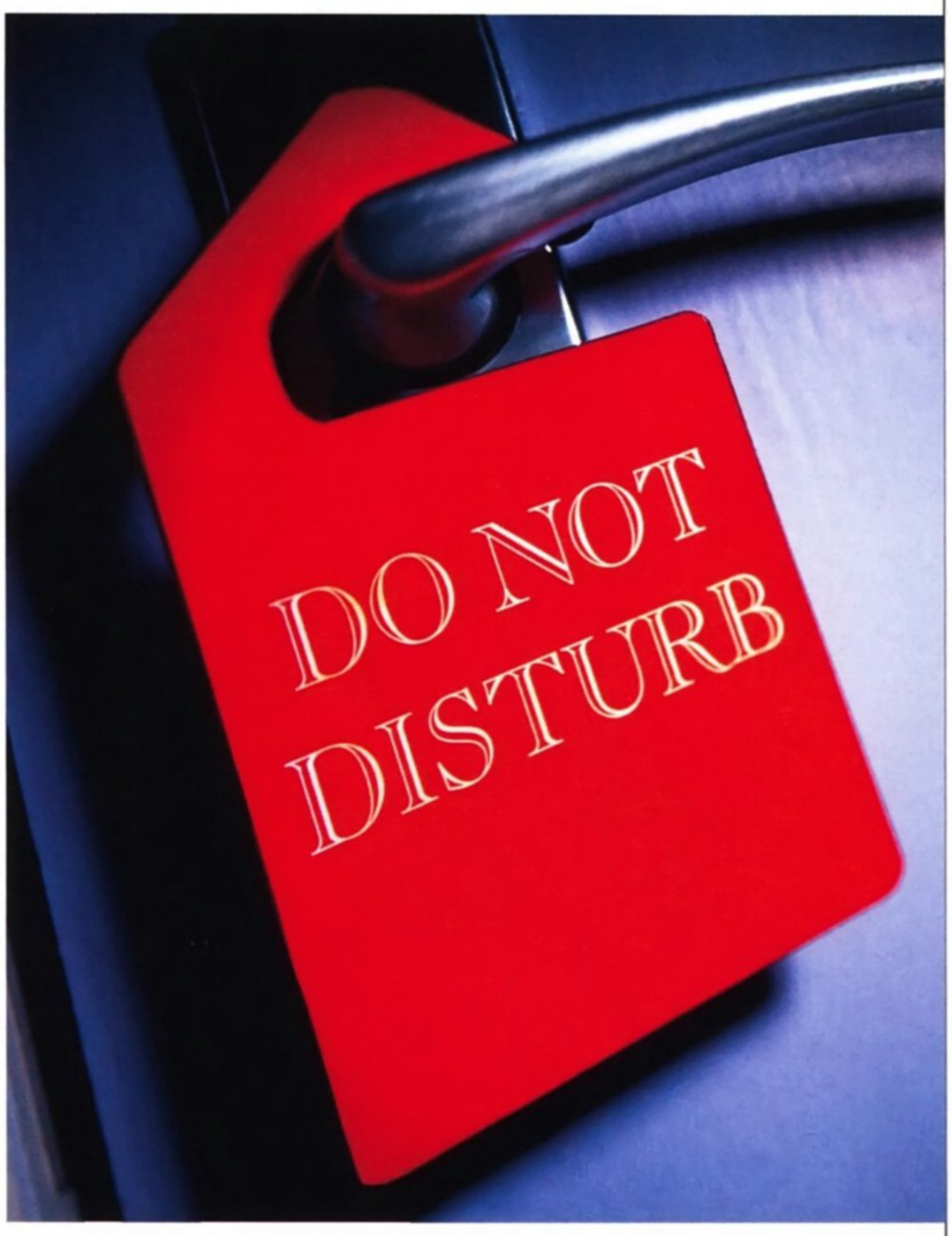
12% браков в Италии заканчиваются разводом — это один из самых низких показателей в Европе. Но если тебе нестерпимо понравилась замужняя итальянка, не спеши ставить на ней крест. В католической стране действительно непросто развестись, остальное же — как у людей. По статистике, больше половины замужних итальянок изменяли мужу в той или иной степени. Это не наш цинизм, это их реальность.

Источники: eHow.com, italophiles.com

journal-plaza.net

СЕКС И ТУРИЗМ

Зарю всяких отношений украшают стремительные совместные путешествия. Как сделать девушке сюрприз, но при этом ничего не испортить?



1. Сюрприз с предупреждением

В мелодрамах бывает так: утром девушке делают предложение слетать на острова, а вечером — уже закат и пальмы. В жизни так не бывает: она, конечно, любит сюрпризы, но ей надо успеть изменить собственные планы и как минимум заранее отпроситься с работы, если пятница тоже входит в вашу программу. Сообщи о своей идее заранее. Зато у нее будет время пофантазировать о том, как все пройдет, — это влияет на девушек положительно.

2. Совместный выбор

Придумай несколько вариантов путешествия, выбери отели, билеты, подготовь краткий увлекательный рассказ о том или ином маршруте. И как-нибудь за ужином изложи и покажи ей все это. Пусть тоже выбирает. Она оценит, что, планируя поездку для двоих, ты не пренебрегаешь ее мнением.

3. Без фанатизма

Не переборщи с романтикой. Церемонный ужин на морском берегу при свечах или наполненная лепестками роз ванна... Ты уверен, что она хочет участвовать в спектаклях, а не просто отдохнуть, раз уж выдалась такая возможность? Если хочешь действительно сделать ей приятное, отправь ее в SPA. В своей компании.

4. Если вы встречаетесь меньше полугода

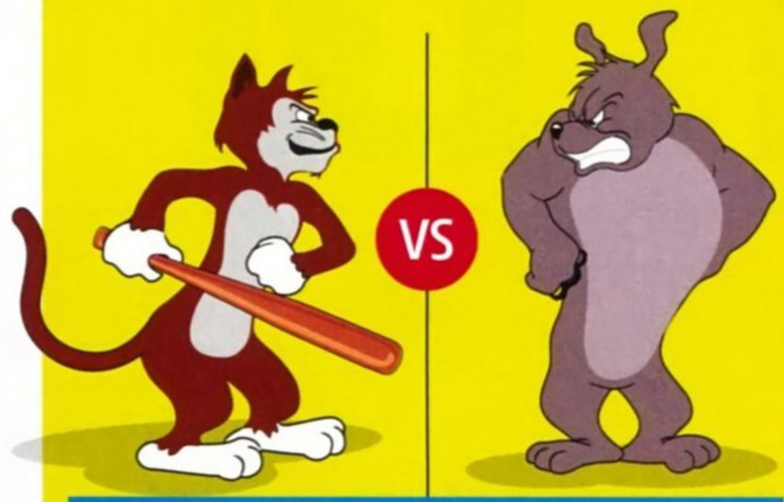
Не уезжайте далеко: ваш выбор — маршрут вроде Киев–Львов–Киев. Долгие перелеты и смена часовых поясов могут оказаться ненужным или даже непреодолимым испытанием для еще не окрепших отношений. Кстати, она будет неприятно удивлена, если все, что ты запланировал, — это долгие прогулки и секс в отеле. Продумай программу, пусть даже она сведется к осмысленной охоте за лучшим десертом в городе.

5. Если вы встречаетесь плюс-минус год

По идее, долгие поездки и стыковочные рейсы вам уже не страшны, так что география твоего выбора безгранична. Наш совет — какой-нибудь хороший морской или горнолыжный курорт не в сезон. Получится недорого, и не придется отвлекаться друг от друга на бурлящую вокруг жизнь. В межсезонье номер в отличном отеле где-нибудь на Атлантическом побережье будет стоить дешевле киевских гостиниц.

ЗВЕРСКИЙ КОИТУС

Наверняка секс у одних животных лучше, чем у других, и отныне мы будем это проверять. Начнем с привычных тварей.



	КОТ	ПЕС
ПРИХОТЛИВОСТЬ	Коты привязаны к месту и готовы спариваться только на знакомой, помеченной территории. В молодости предпочитают потрахивать что-нибудь неживое вроде меховой шапки.	Совершенно неразборчив в связях. Гомосексуализм, домогательство до тех же кошек, ноги хозяев как средство развеять половую тоску — это все про необузданных псов.
ОРГАН	Пенис кота покрыт острыми наростами, которые, как зазубрины, легко проникают внутрь, а вот обратно — с трудом. Кошке вроде больно, но одновременно это сигнал для овуляции.	В собачьем члене есть кость, достигающая у крупных собак 8–10 см в длину. С одной стороны, это добавляет жесткости, с другой — уменьшает гибкость. Но мы за жесткость.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ	Все проходит скоротечно (1–4 минуты) под полным контролем кота, который вцепляется партнерше зубами в загривок. Заканчивается дело эякуляцией-оргазмом.	Половой акт длится 5–45 минут, оргазм — 3–4 минуты.
НЮАНСЫ	Страшная беда шерстяного кота — волосяные кольца. Шерсть наматывается на его половой орган и мешает делать дело. Говорят, хороший хозяин должен прийти коту на помощь.	У суки рефлекторно сжимается сфинктер преддверия влагалища, собачий член оказывается зажатым, это называется “замок”, который как раз и может затянуться минут на 45.

ПОБЕДИЛ: ПЕС

P.S. 43 СМ — ДЛИНА ЯЗЫКА БОКСЕРА БРЭНДИ (РЕЧЬ О СОБАКЕ), БЛАГОДАРЯ КОТОРОМУ ОН ПОПАЛ В КНИГУ РЕКОРДОВ ГИННЕССА

ФОТО: GETTY/FOTOBANK. ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РАДОВАН АНДРИЧ

Journal-plaza.net

Борода просит топора

Есть такая народная забава — бриться топором. Рассказываем, как провести эту операцию без осложнений.

1 Главное — выбрать топор. Дедов колун отложи, тебе нужен инструмент с тонким и плоским лезвием (туристический, плотницкий). Лезвие обязательно должно быть ужасно острым и столь же чистым, в противном случае рискуешь порвать лицо и заработать заражение крови.

2 Перед тем как приступать к грумингу по-деревенски, продезинфицируй топор какой-нибудь спиртосодержащей жидкостью или хорошенько обдай его кипятком. Но смотри не обожгись — топор держит тепло значительно лучше, чем обычная бритва.

3 Теперь все как обычно: сначала размягчи щетину — ополосни лицо горячей водой или одну-две минуты подержи на щеках и подбородке смоченную в горячей воде салфетку.

4 Так как крем для бритья редко идет в комплекте с топором, возьми обычное мыло, намыль руки, чтоб было побольше пены, и наноси эту пену на лицо. Если у тебя и мыла не оказалось при себе, забудь про бритье топором. Без пены ты себя изуродуешь.

5 Держать инструмент нужно в месте соединения топорища с лезвием. Рукоять направлена вверх, угол между лезвием и кожей — градусов 30. Вести топор нужно ровно и обязательно по направлению роста волос. Когда ты имеешь дело с бритвой, движение против роста гарантирует более чистое бритье, но если в руках топор, подобная техника обеспечит лишь порезы.

6 Начинай со щек, затем — подбородок и верхняя губа. А вот шею вообще оставь до лучших времен и более совершенных бритвенных принадлежностей — там слишком нежная для топора шкура (придется носить свитер с высоким горлом, а что делать?). После каждого прохода обязательно ополаскивай лезвие горячей водой. Закончил — умой лицо прохладной росой.

КОРОЛЬ-ГОЛ

Научно обоснованная тактика забивания пенальти. Чтобы ты стал лучшим.

Ученые посмотрели футбол...
Сотрудники Амстердамского университета просмотрели все серии послематчевых пенальти, которые случались на чемпионатах мира по футболу, начиная с 1982 года, чтобы понять: можно ли предсказать, в какую сторону сиганет голкипер в надежде отбить мяч.

...и вывели закономерность
Когда 11-метровые отбивает проигрывающая команда, велика вероятность, что вратарь прыгнет за мячом в правую (от себя) сторону. Выводы ученых подтверждаются данными наблюдений за поведением людей вообще: когда человек нацелен на то, чтобы не проиграть ни в коем случае, и ограничен во времени, его движения устремлены вправо. Так что, играешь ли ты в забитом до отказа "Олимпийском" или на глазах у двух с половиной дворовых собак, новая тактика должна сработать: лупи в правый угол!

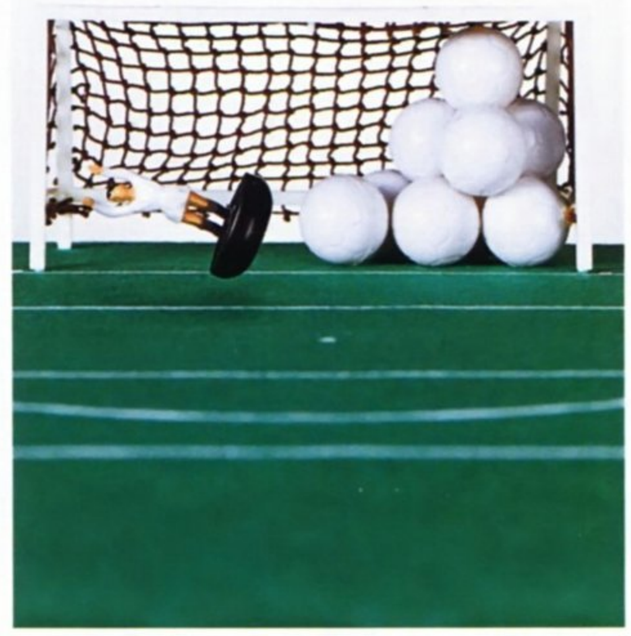
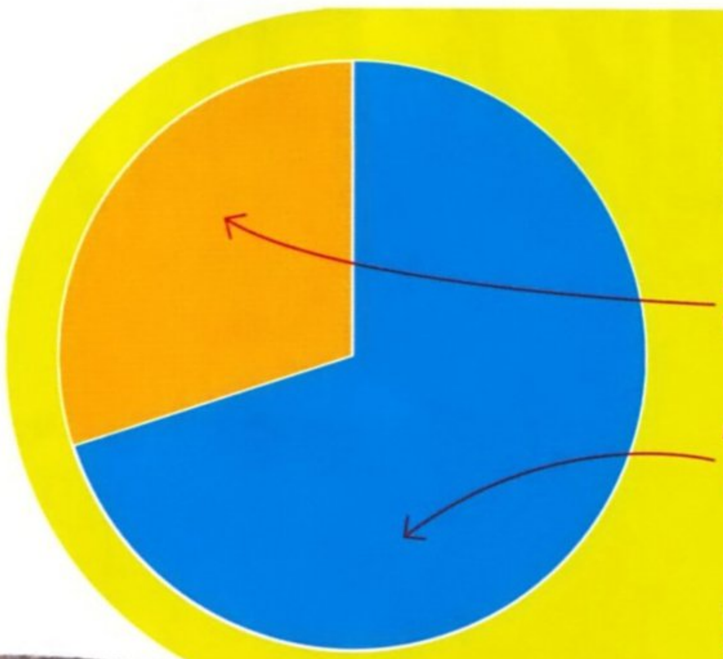


ФОТО: SUBBUTEOWORLD.CO.UK, LEGION-MEDIA

P.S. ЗВЕЗДА БРАЗИЛЬСКОГО ФУТБОЛА СОКРАТЕС (1954–2011) БЫЛ ЗНАМЕНИТ ЕЩЕ И ТЕМ, ЧТО УМЕЛ БИТЬ ПЕНАЛЬТИ БЕЗ РАЗБЕГА

Journal-plaza.ru

ПРО КНУТЫ, ПРО ПРЯНИКИ



МОЖНО ЛИ БИТЬ ДЕТЕЙ В ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ?

30% Да. Они иначе не понимают

70% Нет. Нормальные родители обходятся без рук

Источник: опрос Men's Health, 3077 респондентов

Все мы помним и любим слова Тараса Бульбы: "Я тебя породил, я тебя и убью!" Но как доходит до дела, задумываешься: полезно ли это — лупить детей? Или лучше без рукоприкладства?

"Воспитай детей в запретах и найдешь в них покой и благословение. Понапрасну не смейся, играя с ним: в малом послабишь — в большом пострадаешь скорбя и в будущем словно занозы вгонишь в душу свою. Так не дай ему воли в юности, но пройдись по ребрам его, пока он растет, и тогда, возмужав, не провинится перед тобой и не станет тебе досадой и болезнью души".

Домострой

"Условный плюс физического наказания один: в данную минуту эта мера подействует на ребенка и он, возможно, выполнит требование родителя. Но физическое наказание не поможет устранить проблему, которая вызывает нежелательное поведение ребенка. У такого воздействия очень кратковременный эффект, а родители после рукоприкладства часто сами чувствуют вину и раздражение по отношению к себе же. Дети быстро привыкают к наказанию и потом просто не обращают на него внимания либо вырабатывают способы противодействия: "А я все равно буду делать по-своему". Если чувствуешь, что очень хочется врезать ребенку, — уйди на минуту, если есть возможность, или просто отвернись, глубоко вдохни. Не бей его".

Елена Черняева, семейный психолог

3%

УЧАСТВОВАВШИХ В СОЦИОЛОГИЧЕСКОМ ОПРОСЕ ДЕТЕЙ ОТ 9 ДО 17 ЛЕТ СЧИТАЮТ, ЧТО ПРАВА ДЕТЕЙ В УКРАИНЕ НЕ НАРУШАЮТСЯ. 48% СЧИТАЕТ, ЧТО ПРАВА НАРУШАЮТСЯ ЧАСТО.

Представительство ЮНИСЕФ в Украине

Мюррей Штраус, профессор Университета Нью-Гэмпшира, сообщает: у детей, которых дома постоянно бьют (шлепают, пичкают подзатыльниками), уровень IQ ниже, чем у тех, кого не бьют. Основой для таких выводов послужило следующее исследование: 806 детей в возрасте от 2 до 4 лет и 704 ребенка от 5 до 9 лет прошли стандартный IQ-тест, а через четыре года повторили эту процедуру. При повторном тесте в первой группе уровень IQ у детей, которых в семье не били, был в среднем на 5 пунктов выше. Во второй группе та же разница составила 2,8 пункта.

Phys.org

"Мать, отец могут быть лишены судом родительских прав, если она, он ... жестоко обращаются с ребенком".

Ст. 164 Семейного кодекса Украины

"Бывают случаи, когда ребенок заигрывается до истерического состояния, вообще не реагирует на слова родителей. В такой ситуации хороший шлепок поможет донести до него родительский призыв, вернет его в реальность. Однако и в этой ситуации бить человека необязательно. Бывает достаточно сильно и уверенно одернуть ребенка за руку, а еще лучше — обездвижить его на время: посадить к себе на колени, крепко обхватить руками и не выпускать какое-то время. Он отдышится, успокоится, начнет слушать".

Мария Еженкина, психолог

ФОТО: LEGION-MEDIA

P.S. 95% ФРАНЦУЗОВ СООБЩИЛИ, ЧТО В ДЕТСТВЕ ИМ ДОСТАВАЛОСЬ ОТ РОДИТЕЛЕЙ, 65% УВЕРЕНЫ, ЧТО ЭТО БЫЛО ОПРАВДАННО

Journal-plaza.net

ОКРОШКА ПАХНЕТ РЫБОЙ

Учимся готовить самый главный, шикарный и праздничный холодный суп — ботвинью.

Как у всякого народного блюда, рецептов у ботвиньи — миллион. И каждый, конечно, самый правильный. Тем не менее есть несколько фундаментальных основ: 1) в числе ингредиентов должны быть квас, свежая зелень (собственно "ботва") и рыба; 2) ботвинья должна быть холодной, даже ледяной — лед при подаче кладут в тарелку и при необходимости подкладывают. Вот тебе наш несложный и вкусный вариант ботвиньи. Перед друзьями можешь выдавать его за свой, не обидимся.

ЧТО НАДО (НА 4-5 ПОРЦИЙ):

- 1 л хлебного кваса (можно магазинного, а лучше, конечно, несладкого белого)
- 2-3 обычных рыночных пучка зелени с крупными листьями (шпинат, щавель, свекольная ботва — в любой комбинации)
- ½ пучка укропа
- ½ пучка зеленого лука
- 2-3 свежих огурца
- 1 ст. л. столового хрена (без добавок)
- 1 ч. л. горчицы
- 500 г рыбы

Что делать:

1. Зелень (кроме лука и укропа) сложи целиком в кастрюлю, залей водой так, чтобы слегка покрывала листья, доведи до кипения и вари минуту-другую, чтобы ботва стала мягкой. Остуди и мелко порежь (или протри через сито). Лук с укропом накроши так же мелко, огурцы постругай соломкой.
2. Сырую рыбу отвари до готовности и остуди.
3. Квас смешай с хреном и горчицей, если хочешь — подкисли смесь одной-двумя столовыми ложками сока лимона. Залей квасом зелень и огурцы и дай настояться — минут 15-20.
4. Разливай смесь кваса и зелени по тарелкам, рыбу либо подавай отдельно, либо порежь небольшими кусками и кидай в тарелки с супом. В каждую не забудь положить 2-3 кусочка льда.

О КВАСЕ

Самая правильная заправка для ботвиньи — кислые щи. Это не тот самый суп, а очень шипучий квас из смеси ржаной, ячменной и гречневой муки. Масса рецептов этого супа основана на смеси кваса и свекольного отвара — один к одному. Магазинный квас, конечно, тоже сойдет. Вот его-то подкислить лимоном — самое то.

О РЫБЕ

Бери любую довольно жирную — например, лосося, палтуса, а если карман позволяет, то и осетра. Можно использовать свежую сырую рыбу, а можно треть заменить соленой или копченой — и солить суп не придется, и вкус будет интересный.

P.S. ПОМИМО ПРОЧЕЙ ЗЕЛЕНИ В БОТВИНЬЮ РАНЬШЕ КЛАЛИ ВАРЕНУЮ КРАПИВУ. В МАЕ-ИЮНЕ ОНА КАК РАЗ МОЛОДА И СВЕЖА

НИКАКИХ "ЕСЛИ"

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ОЛЕГ МАРТЫНОВ

Возраст: 36 лет
Рост: 187 см
Вес до: 158 кг
Вес после: 98 кг
Стаж похудения*: 13 месяцев

В моей семье все довольно крупные, вот и я окончил школу с весом 120 кг. Дальше все шло по нарастающей. Малоподвижная учеба, малоподвижная работа, служебная машина с личным водителем — я носил одежду 68-го размера и не отказывал себе ни в чем. Плюс курил пачки по три в день. Мог не завтракать, не обедать, отъедался за ужином — и спать. И в какой-то момент осознал: проживу так лет до 60, не дольше, что, в общем-то, не входит в мои планы.

С трудом, но отказался от всего сладкого-жирного-мучного. Когда наступила зима, попросил водителя отвезти меня в лес, встал там на лыжи и пошел. Летом сел на велосипед, стал ходить в спортзал — и вот результат. Некоторые коллеги говорят, что раньше я выглядел солидно, а сейчас — едва ли. Но, по-моему, это называется не солидность, а просто распущенность.

Сегодня я уже могу себе позволить съесть все, что захочется, но любой кусок торта я всегда отрабатываю на следующий день в зале. Я не курю, размер моей одежды — 52-й.

Главное, что мне помогло, — это осознание, что жизнь нужно прожить качественно, не разрушая себя излишествами. Если бы у меня было две жизни, одну я потратил бы на гулянки, а вторую прожил бы, как сейчас. Но выбора нет, никаких "если". У меня немало друзей с очень хорошим достатком, но они тратят все свое время и деньги на восстановление здоровья. А я так не хочу.

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

P.S. ТЫ БУДЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СЫТЫМ НА 90 МИНУТ ДОЛЬШЕ, ЕСЛИ ВЫПЬЕШЬ ЗА ЕДОЙ ОКОЛО 300 МЛ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Journal-plaza.net

СВЕЖЕГОЛОВЫЙ

Таблеточка анальгетика, конечно, спасает от головной боли. А что делать, когда лекарств под рукой нет?

Что у тебя с головой?

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ НАПРЯЖЕНИЯ (ГБН) Тупая, продолжительная, монотонная боль, нередко сосредоточенная где-то за лобной костью. Причиной чаще всего бывает стресс. Многочисленные исследования подтверждают, что различные техники релаксации на 50% снижают частоту появления ГБН.

МИГРЕНЬ В данном случае — сильная, пульсирующая боль, часто бывает с одной стороны головы, иногда сопровождается тошнотой. Причины — изменение режима сна, беспорядочный режим питания (когда ты то и дело пропускаешь завтрак/обед/ужин), продолжительные яркий свет либо очень громкие звуки. (Головная боль с похмелья — это как раз мигрень средней тяжести.)

Как унять боль

Без меры поедая болеутоляющее, ты делаешь себе только хуже. Ты снижаешь себе болевой порог и глотаешь таблетки, лишь только кольнет. Поставь ограничение: не больше двух порций обезболивающего в неделю. Не хватает? Иди к врачу. Но прежде попробуй то, что предлагаем мы.

СПОСОБ №1

Лед

Старый добрый пакет со льдом сделает жизнь легче. Причина головной боли никуда не денется, но вот симптомы временно пройдут. Холод действует, как обычно: сосуды от него сужаются, приток крови уменьшается, воспаленные ткани и раздраженные нервные окончания не мучают тебя с прежней силой. Прикладывай лед туда, где болит, на 10–15 минут каждый час.

СПОСОБ №2

Йога

Информация от индийских (от каких же еще!) ученых: регулярные занятия йогой на 71% снижают частоту приступов ГБН, а также избавляют от спазмов височной мышцы, которые также приводят к головной боли. Начни хотя бы с простой позы дерева: это когда стопа одной ноги уперта в бедро другой, а руки ладонь в ладонь сложены у груди. Технику выполнения найдешь в сети по запросу “врикшасана”.

СПОСОБ №3

Точки

А вот тайваньский ученый мир в один голос заявляет: панацея от хронической головной боли — акупунктура. Питер Годсби, директор центра по изучению головной боли при Калифорнийском университете, рассказывает, что многим его пациентам помогает простая техника: большим и указательным пальцами правой руки массируй мышцу между большим и указательным пальцами левой руки.

Поиграл? Послушай

Два незатруднительных способа обмануть стресс

- **Добрый тетрис**

Когда тебя что-то тревожит и вгоняет в пучину стресса, запусти в телефоне или на компьютере обычный тетрис. Доказано, что в ходе этой игры изменяется нейронная активность участков мозга, ответственных за память. И это парадоксальным образом отодвигает воспоминания о плохом на второй план.

- **Злая музыка**

Второй способ — надеть наушники, чтобы никого не потревожить своей терапией, и послушать какой-нибудь зубодробительный альбом. Это называется “очищение через негатив”, и это научно описанный метод победить стресс. System of a Down или Rage Against the Machine — отличное лекарство!

P.S. РАЗ В МЕСЯЦ ВЫДЕЛЯЙ ОДИН ДЕНЬ ДЛЯ НИЧЕГОНЕДЕЛАНИЯ. СТРЕСС НЕ ЛЮБИТ ТАКИХ ШУТОК И ОТСТУПАЕТ В НЕДОУМЕНИИ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Journal-plaza.net

МУТИ АЙС-ТИ

Простой рецепт необыкновенно вкусного и ароматного холодного чая для жаркого полудня.

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

6 пакетиков черного чая

½ кг порезанных дольками сладких персиков

Много льда

Что с этим делать

1 Вскипяти пол-литра воды и залей кипяток в заварочный чайник, где с нетерпением ждут своей участи пакетики. Заваривай их в течение 15 минут.

2 Тем временем забрось персики в блендер и преврати их в однородное пюре. Для верности перемалывай фрукты 90 секунд.

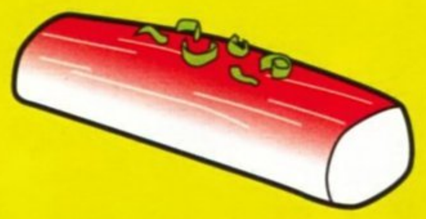
3 Возьми деревянную ложку и выжми чайные пакетики, хорошенько прессанув их о стенку чайника (можешь и обычной ложкой, но знатоки говорят, что металл портит вкус чая). Найди большую посудину (опять-таки не металлическую), перелей туда заварку, добавь 1 литр холодной воды и персиковое пюре. Хорошо перемешай и отправляй в холодильник на 45 минут.

4 Теперь жижу надо процедить через мелкое сито, а лучше через сложенную в несколько слоев марлю и перелить в красивый кувшин. Получившийся напиток может храниться в холодильнике до трех дней.

5 Готовый холодный чай разливай по высоким коктейльным бокалам, на две трети заполненным кубиками льда. Если момент требует чего-то более ароматного, добавь в айс-ти бурбон (в соотношении 1:4), будет самое то.

РОЛЛЫ ПО-МУЖСКИ

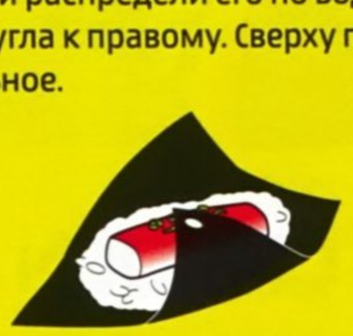
Оставь все эти аккуратные роллы кружочками и бамбуковые коврики для их закатывания искушенным суши-мастерам. Мы научим тебя делать нормальную брутальную японскую еду.



1. Начинка Выбирай что-нибудь, что вкусно и интересно жевать: крабовое мясо (сердитая замена — крабовые палочки), копченый лосось, свежие огурцы, авокадо. Сочетать одно с другим не запрещается. Все это тебе понадобится в кусках размером с ту же крабовую палку. Рис в идеале нужен специальный для суши и роллов (продается в больших гастрономах, можно заменить обычным круглозерным), способ приготовления прочитаешь на упаковке.

2. Оболочка Нори — водоросли, в которые заворачивают роллы, — продаются в сухих листах. Эти листы надо разрезать ножницами на четыре квадрата, каждый размером примерно с ладонь. Замачивать их в воде не нужно — они размякнут от риса.

3. Творчество Положи на ладонь кусок нори (глянцевой стороной вниз), другой рукой ухвати небольшую горсть сваренного риса и распредели его по водоросли от левого угла к правому. Сверху положи все остальное.



4. Последний штрих Аккуратно сожми кулак, чтобы запаковать ролл. Уголки нори при этом можешь скрепить несколькими зернышками риса, он слепит края получившегося конверта, как сургуч. Открытые края ролла макай в соевый соус и жуй с удовольствием.

P.S. МЫ ГОВОРИМ "СУШИ", А ГОРАЗДО БЛИЖЕ К ЯПОНСКОМУ ЯЗЫКУ ВАРИАНТ "СУСИ". "СУШИ" МЫ ЗАИМСТВОВАЛИ ИЗ АНГЛИЙСКОГО

ФОТО: DIOMEDIA

Journalplaza.net

КАК СЯДЕШЬ, ТАК И СЛЕЗЕШЬ

Неважно, ездишь ли ты на велосипеде только по выходным или каждый день на работу, — плохое велоседло может лишить тебя достоинства.

ТЕОРИЯ Ты когда-нибудь в конце долгой велопрогулки чувствовал, как немеет член? Вот это он — тревожный звоночек. Наши немецкие коллеги решили разобраться в проблеме, пригласили эксперта и поставили небольшой эксперимент, чтобы выяснить: велосипедное седло какой формы наименее опасно для твоих важных органов. "Во время поездки на велосипеде ты пережимаешь сосуды, которые снабжают кровью половые органы, — сообщил для начала Франк Зоммер, профессор из Гамбурга, специализирующийся на мужской репродуктивной системе. — Со временем это может сделать эрекцию непродолжительной и менее устойчивой. Не побоюсь заявить, что велосипедисты всех возрастных групп страдают от эректильной дисфункции вдвое чаще, чем приверженцы других видов спорта".

ПРАКТИКА "Неудачный дизайн седла действительно может стать причиной скорого нарушения эрекции", — говорит Зоммер. И чтобы проверить это утверждение, в Университетской клинике Гамбурга было протестировано четыре вида велосипедных сидений. Суть эксперимента — с помощью электродов проконтролировать изменение кровотока в пенисе подопытного при езде на велосипеде. В затее приняли участие двое здоровых мужчин, каждый из которых крутил педали по шесть минут по очереди на всех седлах. С интервалом в 5-10 секунд снимались показания датчиков кровотока. Усредненные для двух подопытных результаты эксперимента показывают, насколько каждое из проверенных седел снижает кровоток. Чем больше величина, тем выше риск возникновения импотенции.

РЕТРО

СНИЖЕНИЕ КРОВОТОКА: 55%
РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИМПОТЕНЦИИ: ПОВЫШЕН

Кожаное седло поразило довольно хорошим результатом. Оно не слишком мягкое, но и не дубовое, и не слишком узкое — хорошо поддерживает седалищную кость. Поэтому кровообращение нарушается не так сильно, как можно было бы ожидать.

ГОНОЧНОЕ

СНИЖЕНИЕ КРОВОТОКА: 65%
РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИМПОТЕНЦИИ: ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ

Седло гоночного велосипеда узкое — кости седалища лишь слегка опираются на него. В результате на промежность оказывается очень большое давление, кровоснабжение пениса нарушается.

ПРОГУЛОЧНОЕ

СНИЖЕНИЕ КРОВОТОКА: 65%
РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИМПОТЕНЦИИ: ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВЫСОКИЙ

У мягких, наполненных гелем сидений есть неожиданный недостаток: когда на них садишься, упругий наполнитель под давлением в ответ сам сильно давит на сосуды — не спасает даже углубление посередине. Кровообращение серьезно нарушается. В ходе эксперимента кровоснабжение пениса в некоторые моменты ухудшалось аж на 80%.

ЭРГОНОМИЧНОЕ

СНИЖЕНИЕ КРОВОТОКА: 40%
РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИМПОТЕНЦИИ: НЕВЫСОКИЙ

Неплохо подогнано под размер седалищной кости среднестатистического мужчины, поэтому сидеть на нем удобнее всего. Благодаря выемке в центральной части кровоснабжение обследуемого органа нарушается незначительно — во время эксперимента показатель временами не превышал 20%.

ФОТО: WALTER FEY

P.S. ЕСЛИ ТЫ ЕЗДИШЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ МЕНЕЕ 3 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ, НИ О ЧЕМ НЕ БЕСПОКОЙСЯ, ГОВОРИТ ПРОФЕССОР ЗОММЕР

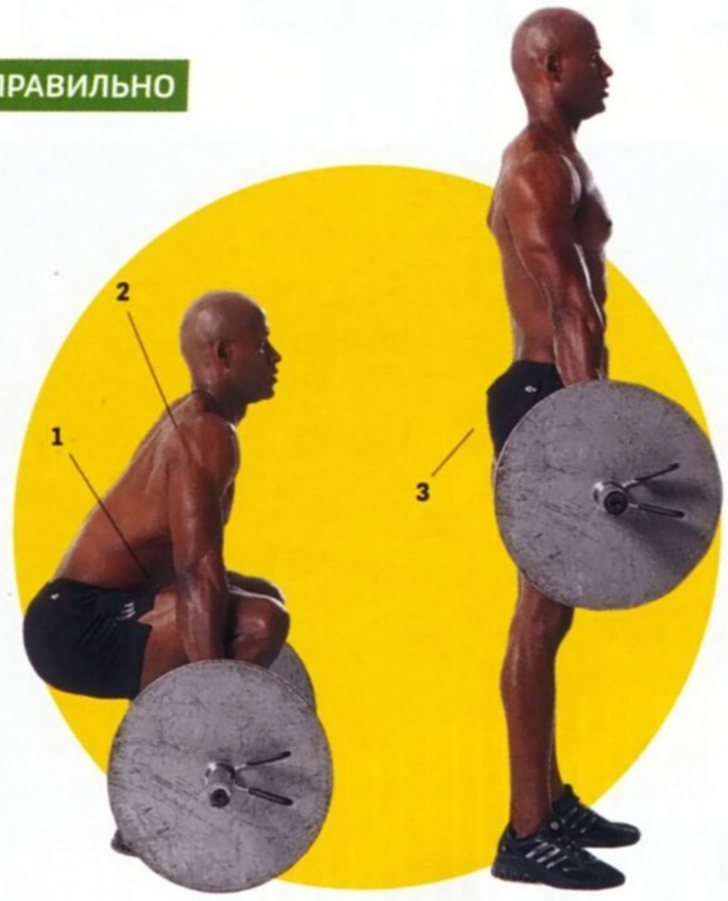
Journal-plaza.net

НЕ УВЕРЕН — НЕ ПОДНИМАЙ!

Чем отличается безопасная техника становой тяги от опасной и к чему ведет последняя.

Тренер постоянно говорит тебе: “Держать кор”, хотя на самом деле имеет в виду следующее: “Береги спину!” Именно кор, когда напряжен, предохраняет поясницу от травм и позволяет безопасно работать с очень большим весом. Главное — все делать правильно. Рассказывает эксперт американского MH Билл Хартман.

ПРАВИЛЬНО



1. ВТЯНИ ЖИВОТ

Большинство упражнений со штангой задействуют мышцы кора, и становая тяга не исключение. Перед тем как оторвать снаряд от пола, напряги мышцы живота, словно ждешь удара под дых (втягивать его необязательно). Одновременно с этим подними плечи как можно выше, а таз опусти как можно ниже. В таком положении поясничный отдел позвоночника будет надежно зафиксирован и не окажется ни округленным, ни слишком прогнутым.

2. ОТПУСТИ РУКИ

Уже в исходном положении постарайся как можно сильнее вытянуть руки вниз. Для этого разведи лопатки и чуть округли верх спины. Благодаря этому ты значительно снизишь нагрузку на наиболее уязвимый поясничный отдел: при вытянутых руках плечи окажутся еще выше, а наклон вперед станет менее заметен, и это снизит величину вращательного момента в пояснице.

3. НАПРЯГИ ЯГОДИЦЫ

Сокращение ягодиц сохраняет от перенапряжения пространство между поясничным отделом позвоночника и крестцом. Кроме того, вовремя включившиеся ягодицы предотвращают переразгибание позвоночника в конечной точке подъема штанги. Начни напрягать ягодицы в момент движения таза вперед — сразу же после того, как гриф пройдет уровень коленей.

НЕПРАВИЛЬНО

1. КРУГЛАЯ ПОЯСНИЦА

Как ты уже знаешь, поясничный — один из наиболее травмируемых отделов позвоночника. При подъеме большого веса многие слишком высоко задирают таз, что не позволяет зафиксировать поясницу. И во время выпрямления спины из такого положения передние и задние части межпозвоночных дисков получают чрезмерную и неравномерную нагрузку — вот так неразумные атлеты и получают протрузии и межпозвонковые грыжи.

2. ПЛЕЧЕВЫЕ СУСТАВЫ ВПЕРЕДИ ГРИФА

Поданные за линию грифа плечи хороши, только когда ты собираешься сделать подъем на грудь или рывок. При выполнении становой тяги необходимо держать плечи даже не над грифом, а слегка перед ним. Тогда наклон корпуса будет минимален и поясница не получит избыточной перегрузки. И так будет легче понять, что штангу на самом деле нужно тянуть не вверх, а назад и вверх, вдоль ног.

3. ПЕРЕРАЗГИБАНИЕ В ПОЯСНИЦЕ

Не нужно подражать соревнующимся пауэрлифтерам и гротескно отводить плечи назад. Во-первых, вокруг тебя нет никаких судей, а во-вторых, пауэрлифтеры не отгибаются, а отводят назад плечи, фиксируя вес. Делай и ты то же самое, не забывая напрягать ягодицы и вовремя тормозить разгибание поясницы.

P.S. РЫВОК И ТОЛЧОК ШТАНГИ (А РАНЬШЕ И ЖИМ) ПРИСУТСТВУЮТ В СОВРЕМЕННЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ С НАЧАЛА — С 1896 ГОДА

Journal-plaza.net

12 ИСЧЕЗНУВШИХ ВЕЩЕЙ И ЯВЛЕНИЙ, КОТОРЫХ НАМ ИСКРЕННЕ ЖАЛЬ

1. КОРОТКИЕ ФИЛЬМЫ "Операция "Ы"..." длилась 1 час 36 минут. "Рэмбо: Первая кровь" — на минуту дольше. Теперь мы радуемся, если фильм идет хотя бы меньше трех часов. Собрался вечером в кино — больше ничего не планируй.

2 Костюмы и галстуки Не так давно костюм был главной и единственной одеждой мужчины на работе, в клубе и в булочной. Во-первых, никаких проблем из серии "что надеть". Во-вторых, трудно найти мужчину, которому бы не шла пара "пиджак + брюки".

3. БАНАНЫ Тебе не кажется, что в детстве эти желтые плоды были более сладкими и ароматными? Так и было. Тогда мы ели сорт "гро-мишель". Сейчас он полностью уничтожен вредными грибками, и нам приходится пробавляться сортом "кавендиш" — впрочем, и у него есть все шансы повторить судьбу "гро-мишель". Возможно, скоро бананы мы будем видеть только на картинках.

4 Счетчик в такси Полезный прибор, помогающий избежать унылой торговли через приоткрытое пассажирское окно и нытья: "А ты не говорил, что за угол завернуть, — надо пятерку накинуть!"

5. КИЕВ ВООБЩЕ, И АНДРЕЕВСКИЙ СПУСК, ДОМ №12 В ЧАСТНОСТИ

6 Космическая романтика Где они, обещанные луна-парки на Луне и марсиане на Марсе? Из подростковой мечты космос превратился в свалку для метеоспутников. Которые все равно врут.

7. ПРОЗРАЧНЫЕ ЗАБОРЫ НА ДАЧАХ Если уж так необходимо отгораживаться от окружающего мира, почему это нужно делать крашенными дрянной краской железными листами трехметровой высоты?

8. ДЕТСТВО БЕЗ ИНТЕРНЕТА

9. СТАРЫЕ ПРАВИЛА "ФОРМУЛЫ-1" Эй, хватит уже зажимать возможности болидов требованиями технических регламентов! Какие 1,6? Очнитесь! Давайте нам на старт старых добрых монстров с неограниченной мощностью и ручными коробками передач.

10. ЗАПАХ ТЕТРАДЕЙ

11. САША ГРЕЙ Военные тоже рано выходят на пенсию, но их в этом мире навалом, а Саша одна.

12 Времена, когда не было чая в пакетиках Люди покупали нормальные фаянсовые чайники, ополаскивали их кипятком, засыпали туда листовой чай и накрывали чайник ватной куклой. А не пили на бегу мутный настой из мусора, бумажки и веревочки. Даже обзаведясь приличным чаем, современный человек нередко засовывает его либо в стеклянный пресс, либо в железную ложку-прищепку, получая на выходе бурду.

P.S. НАСТОЯЩЕЕ ИМЯ САШИ ГРЕЙ — МАРИНА ЭНН ХЭНЦИС. А ЕЩЕ ОНА ДЕЛАЕТ ОЧЕНЬ СТРАННУЮ МУЗЫКУ С ПРОЕКТОМ ATELECINE

Journal-plaza.net

Не забудь в этом месяце...

послушать

12 ИЮНЯ

Everlast

Киев, Crystal Hall

Господа, к нам едет Everlast! Мы не знаем, будет ли старина Эрик исполнять классические вещи House of Pain или же ограничится более свежими песнями Everlast-овского разлива, но сути это не меняет — надо идти. Девушку можешь оставить дома, старые друзья тут будут уместнее.

20 ИЮНЯ

Hugh Laurie

Киев, НДИ "Украина"

В отличие от привычного тебе по экрану образа доктора Хауза на сцену Хью Лори выйдет без трости и докторского халата. Дифдиагноза тоже не будет. А будет музыка — и неподражаемый британский юмор.

29 ИЮНЯ – 01 ИЮЛЯ

ФЕСТИВАЛЬ "КРАЩЕ МІСТО"

Новоселовка (Днепропетровская область)

Мы не совсем понимаем, при чем тут город, если фестиваль проводится за городом, но лайн-ап фестиваля нам по душе. WHITE LIES, Apollo 440, The Rasmus, Evanescence, "Ленинград", "Би-2", "Бумбокс" — и это еще не все!

посмотреть

С 7 ИЮНЯ*

"Харакири 3D"

Новый фильм Такаси Миикэ, который много лет подряд снимает по несколько фильмов в год, причем каждый следующий безумнее предыдущего. На этот раз — XVII век, самураи, харакири, и все это — в трех измерениях.

С 14 ИЮНЯ

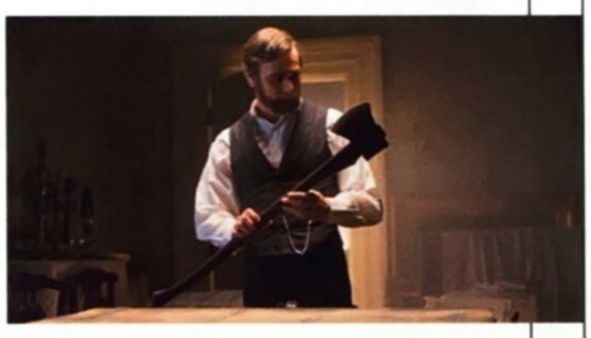
"Космополис"

Сутки на Манхэттене в компании 28-летнего миллиардера, который изменит жене, подвергнется нападению и потеряет состояние. Возвращение великого канадца Дэвида Кроненберга в жанр, который его и прославил. Будет жестко.

С 28 ИЮНЯ

"Авраам Линкольн: Охотник на вампиров"

Тим Бертон представляет фильм Тимура Бекмамбетова — в этом уже есть интрига. А тут еще и сюжет: Авраам Линкольн (да-да, тот самый) объявляет войну вампирам, убившим его мать. Сейчас прольется чья-то кровь.



** Кинопрокатные компании могут изменить дату выхода фильма и его название. Следи за киноафишей.*

пробежать

20 МАЯ

Мультиспорт-рейд 2012

Киевская область

100 километров, 2 класса, 1 дистанция. А также:
- треккинг;
- спортивное ориентирование;
- ориентирование по спутниковому снимку;
- коастеринг;
- плавание;
- закрепленные веревки;
- специальные задания.

И все это — пешком. Подробности — на http://www.travel-extreme.com.ua/forum/

2 ИЮНЯ

Men's Health Urbanathlon & Festival

Москва, Воробьевы горы

14 км пересеченной местности, 6 искусственных препятствий, 300 команд, 300 тыс. руб. призового фонда — так выглядит московский Urbanathlon 2012 года. На этот раз трасса будет чуть полегче, чем раньше, так что ни спецэкипировки, ни спецподготовки не потребуется. Старт в 14:00 от Дворца пионеров (ул. Косыгина, 17). Зарегистрировать команду и найти ответы на организационные вопросы можно на сайте www.mhua.ru. Количество участников ограничено 300 командами, так что не опоздай!

поиграть

Max Payne 3

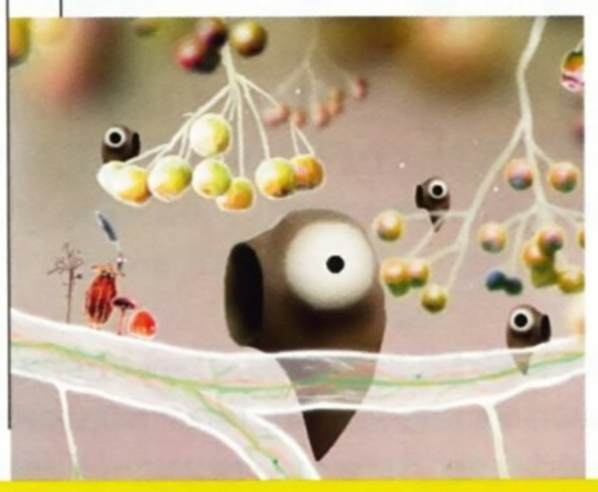
Платформа: PC, PlayStation, Xbox

Завязка третьей части прославленного шутера такова: с момента последней передряги прошло 8 лет, Макс Пэйн больше не работает в полиции, а проводит дни в компании обезболивающего и алкоголя. Но тут подворачивается работенка — охранять семью торговца недвижимостью в Бразилии. Ну и все: кровь, стрельба и графика невиданного кинематографического качества. Добро пожаловать в Сан-Паулу!

Botanicula

Платформа: PC

Botanicula — преемник и последователь очень самобытно и красиво отрисованных квестов "Саморост" и "Машинариум". Место действия — огромное дерево, захваченное какими-то паразитами. В главных ролях — пятеро симпатичных персонажей (включая последнее семечко этого самого дерева), которым предстоит добраться от верхушки до корней, а это ни много ни мало 150 игровых сцен. Успокаивающее времяпрепровождение после шумной командировки в Сан-Паулу.



P.S. 7 ИЮНЯ ВО ДВОРЦЕ "УКРАИНА" ТЫ СМОЖЕШЬ ЛИЧНО УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ФРАНЦУЖЕНКУ ZAZ НЕ ЗРЯ ПРИЗНАЛИ АРТИСТКОЙ ГОДА

Journal-plaza.net

ВНУТРЕННЯЯ УГРОЗА

Мой мозг убивает меня всю мою жизнь. Теперь я пробую договориться с ним.

ТЕКСТ: ДЖОНАТАН ЭЙМС

СКОЛЬКО СЕБЯ ПОМНЮ, я страдал от, как я это называю, "ментального самоубийства", или ментацида. Если объяснять совсем просто, мой мозг атакует сам себя потоком негативных мыслей. Ты можешь назвать это неврозом, но ментацид так же похож на невроз, как гангрена — на небольшой насморк.

Не знаю, почему именно я получил от судьбы этот подарок. Каждый, кто коллекционирует свои страхи и склонен к нарциссизму — а это почти любой представитель среднего класса, — способен довести себя до клинической формы ментацида. Я говорю "клинической", потому что такое состояние рано или поздно (скорее рано) приведет тебя в больницу. Это еще одно доказательство связи душевного и физического здоровья. Хотя, впрочем, это и не удивительно, учитывая, что наше тело связано с сознанием посредством внутренней змеи из нервов — спинного мозга.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG BANG

Journal-plaza.net

ВСЯ ЭТА КАТАВАСИЯ С МОИМ МЕНТАЦИДОМ началась еще в третьем классе общеобразовательной школы. Тогда я так волновался за свою успеваемость, что у меня начались спазмы спины (ты когда-нибудь слышал про спинные спазмы у третьеклассника?). Мне пришлось носить корсет. А затем отец заставил меня вступить в отряд скаутов. Ночевки в лесу, уроки вязания узлов, песни у костра — и все это в дополнение к неслабой учебной нагрузке (я стремился быть круглым отличником, но особенно налегал на правописание). В общем, от переживаний у меня левое яичко втянулось в брюшную полость. Я слышал, что на фронтах Первой мировой врачи фиксировали множество случаев, когда у солдат в окопах при сильной бомбежке втягивались яички; я думаю, что наше тело таким образом защищает их. Только я не был солдатом — я был испуганным восьмилетним мальчиком в корсете и без одного яичка.

В седьмом классе я уверил себя, что у меня непропорционально большой нос. Я проводил долгие часы в ванной комнате, разглядывая нос со всех сторон с помощью конструкции из ручного зеркальца и большого зеркала на стене. Я тщетно пытался найти хоть один угол зрения, при котором нос не смотрелся бы настолько ужасно. В школе из опасения, что сидящая за мной девочка увидит, как чудовищен мой нос, я никогда не поворачивался к ней в профиль. Я всегда разворачивался всем телом, как можно быстрее, полагая так: вид анфас — самое лучшее, что может быть в случае моего Сирано-подобного придатка. Не хороший вид, а просто лучший из возможных.

Эта навязчивая идея привела к тому, что я стал часто трогать свой нос и ковыряться в нем. Однажды я смотрел футбольный матч и залез пальцем в ноздрю так глубоко, что проткнул какой-то сосуд — кровь залила все вокруг. Меня отвезли в больницу, где врач прижег внутренности моей ноздри. "Впервые вижу человека, который чуть не убил себя, ковыряя в носу", — сказал он.

И это был не единственный раз, когда ментацид поставил меня на край гибели. За последние четыре года школы я ни разу не испражнялся в школьном туалете. Мои страхи и мысли, связанные с этим актом — именно в этом месте, — слишком утомительны, чтобы приводить их тут, но их было достаточно, чтобы я однажды без разрешения сбежал домой покакать. Обратно я летел, как на крыльях, чувствуя себя абсолютно счастливым после освобождения кишечника, — и въехал в дерево на скорости 80 км/ч. Папин Dodge Omni, на котором мне всего лишь разрешили покататься, пришлось списать на металлолом. Да, я опять чуть не убил себя. Но, по крайней мере, мне не пришлось пользоваться школьным сортиром!

МЕНЯ ОТВЕЗЛИ В БОЛЬНИЦУ, ГДЕ ВРАЧ ПРИЖЕГ ВНУТРЕННОСТИ МОЕЙ НОЗДРИ. "ВПЕРВЫЕ ВИЖУ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ЧУТЬ НЕ УБИЛ СЕБЯ, КОВЫРЯЯ В НОСУ", — СКАЗАЛ ОН

В КОЛЛЕДЖЕ МЕНЯ СРАЗИЛО НАПОВАЛ подозрение, что мои волосы редеют. Жизнь на долгие годы оказалась отравлена страхом облысеть. К двадцати восьми я был похож на престарелого итальяшку-официанта, который часами раскладывает на башке свои три волосинки, стараясь прикрыть залысину. Я попробовал втирать разрекламированный Regaine, но в какой-то момент в пьяном приливе отчаяния вылил на голову весь запас этого средства. Хотя я вроде бы хотел получить быстрый результат, но подсознательно, наверное, пытался добиться передозировки, чтобы отвлечь себя от мыслей об облысении. Конечно, передозировка не сработала ни в каком смысле, а благодаря своей лени и ментациду я не мог заниматься чем-то длительное время, поэтому отказался от "Регейна" вообще. Теперь, если вы увидите меня на фото, — я всегда в шапочке. Вязаной такой.

После тридцати меня мучило мое плачевное финансовое положение. Кредиты сводили с ума, и в качестве решения я постоянно заводил новые карточки, чтобы погашать долги по старым. Я стал для себя своим собственным Мавроди. Чтобы выпутаться из этой "пирамиды", мне потребовалось 15 лет.

Худо-бедно, но вот так я и дожил до сегодняшних дней. Недавно я где-то прочел (кажется, на коробке пакетированного чая), что жизнь — это иллюзия. Я просто схватился за эту мысль и начал ее восторженно обдумывать. Раз вся жизнь — иллюзия, то мы в силах представить ее себе хорошей. В смысле, хорошей иллюзией.

То, что происходит у меня в голове, весь этот ментацид — все нереально и не имеет отношения к жизни. И потому я должен заставить свой мозг заткнуться. Я должен настроить себя на позитивный лад. В конце концов, сегодня у меня два яичка и нет долгов по кредиткам. Волос, правда, не прибавилось, и в носу я все еще люблю поковырять, но, пока я не забываю стричь ногти, с этим особых проблем нет. И если это не хорошая иллюзия, то я не знаю, что будет хорошей.

Правда, все чаще гложет мысль — а я не выгляжу по-дурацки в этой своей вязаной шапочке?

МН: Джонатан Эймс — писатель, автор восьми романов. Он также автор идеи и исполнительный продюсер сериала "Смертельно скучающий" (Bored to Death) на телеканале HBO. ■

Journal-plaza.net

62 Пропитание
Как не получить передозировку едой. Готовим дозу на день

64 Спорт
Говорит и показывает кикбоксер Бату Хасиков

68 Знание
Отвлекись и пройди тест на внимательность

Ты познакомился с...

УЧИТЕЛЬНИЦЕЙ

Пять баллов!

Мы продолжаем серию материалов о девушках разных профессий и о том, чего от них ждать после знакомства (см. Men's Health за январь и март). Сегодня в твоих руках — учебное пособие, которое поможет освоить такой интересный предмет, как школьная учительница.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

ВВЕДЕНИЕ В ПРЕПОДОВЕДЕНИЕ

Дидактические материалы в восьми параграфах

§1 С точки зрения современного здравого смысла, молодая женщина может работать учительницей по нескольким причинам:

а) она самоотверженный энтузиаст;

б) ее кто-то хорошо обеспечивает, и поэтому она может себе позволить работать в свое удовольствие;

в) ее ребенок учится в этой самой школе, и главное для нее — чтобы он был под присмотром;

г) она только что окончила вуз и решила перекантоваться таким образом, пока не подвернется что-нибудь более стоящее, — на школу и школьников ей по большому счету наплевать.

Будь готов к любому из этих сценариев.

§2 В каком-то смысле перед тобой — редкая птица: молодых учительниц в наших школах мало. Приманить их нечем: средняя зарплата учителя в Украине около 2200 гривен (это включая всевозможные надбавки за классное руководство, проверку тетрадей и проч.), и как ты понимаешь, работать за такую зарплату с современными детьми, не страдающими от избытка уважения к взрослым, мало кто пойдет. Даже если обещания Азарова сбудутся и зарплату поднимут на 700 гривен, вряд ли это кардинально изменит ситуацию.

§3 В педагогических вузах, к слову, недобор студентов, особенно на естественно-научных факультетах — мало кто хочет быть учителем физики, химии, биологии, математики. Чаще встречающийся в природе экземпляр — молодая учительница иностранного языка, у этих более прибыльная профессия. Нередко "англичанки" приходят работать в школу только для того, чтобы набрать себе там учеников для частных уроков. Репетиторство вообще второй (а то и первый) хлеб для многих учителей, так что домой к твоей новой подруге, возможно, будут приходить чужие дети.

§4 Если твоему взору уже рисуется бесперспективная неудачница, то мы рады сообщить, что не все пасмурно в учительской жизни. Так, у нее отпуск — 56 календарных дней и всегда летом: либо июнь-июль, либо июль-август. И еще 30 дней каникул, тремя порциями рассыпанных по учебному году. Предполагается, что в эти дни нужно заниматься "кабинетной работой", но урвать время для короткого отдыха всегда можно. А еще, если она прилежно училась, ты сможешь гордиться спутницей с грамотной, хорошо поставленной речью и красивым почерком. Правда, придется соответствовать: за ошибки в эсэмэсках и прочей переписке твоя оценка в четверти точно снизится.

ФОТО: PICDESK

Journal-plaza.net

НИКОГДА ЕЙ НЕ ДАРИ:

Конфеты в коробках, дешевые парфюмерные наборы, вазы, гладиолусы, наборы столовых приборов, настенные часы, картины из янтаря

В общем, все то, что обычно несут учителям благодарные и просто хитрые родители.

А ЛУЧШЕ ПОДАРИ:

Хороший крем для рук

Фыркать и усмехаться будешь потом, а пока послушай: мел и доски в 99% школ никто не отменял, а от мела, если ты не знал, кожа становится очень сухой и даже трескается. Твой подарок как минимум продемонстрирует понимание ситуации и неподдельную заботу.

journal-plaza.net

Пять баллов!

5 ФАКТОВ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАЗГОВОРА

1

В 2010 году 30 яйцеобразных роботов-учителей начали преподавать английский язык в начальных классах нескольких южнокорейских школ. Вместо головы у агрегата — дисплей, с которого на детей смотрит лицо европейской девушки, он умеет передвигаться, читать книги и зачем-то танцевать. Назвать этих роботов самостоятельными нельзя, ими управляют живущие на Филиппинах учителя английского языка. Живые корейские учителя обходятся намного дороже.

2

В 2005 году на симпозиуме "Российская молодежь: в будущее — без риска" были озвучены следующие цифры: более 70% учителей страдают неврологическими и даже психическими отклонениями. Дело не в России, а в специфике профессии: по данным Британской ассоциации преподавателей, половина учителей в этой стране сталкивается с психическими проблемами "из-за постоянно ухудшающегося поведения учеников".

3

"Никакой врожденной грамотности не существует, это миф, а сама по себе грамотность формируется тремя факторами. Первый — зрительная память. Второй — механическая память (рука запоминает, как слово пишется). И третий — знание правил. У тех, кто много читает и пишет, все виды памяти срабатывают механически, они не отдают себе отчета в этом и полагают, что грамотны от рождения". Дмитрий Быков, "Пропавшая грамота" ("Огонек" №48, 2005 г.).

4

Забитый богом учитель химии, отец старшеклассника и еще не родившейся девочки, падает в обморок и попадает в больницу, где ему ставят диагноз: рак легких. Чтобы обеспечить семье будущее после своей смерти, он находит напарника и начинает варить метамфетамин. Такова завязка сериала "Во все тяжкие", который в 2010-м и 2011-м получил в США премию "Сатурн" как лучший сериал для кабельного ТВ. Вышло уже четыре сезона, в июле — премьера пятого.

5

В 2009 году международная Организация экономического сотрудничества и развития обнародовала результаты гигантского исследования образовательных достижений учащихся (в нем приняли участие 470 тыс. 15-летних подростков из разных стран). Цель — выяснить, в каком из индустриально развитых государств лучшая система образования. И вот результат: на первом месте Южная Корея. На втором и третьем — Финляндия и Сингапур. А вот страны бывшего СССР не вошли даже в первую двадцатку.

§5 Не пугайся, если в какой-нибудь из вечеров она ни с того ни с сего не захочет с тобой разговаривать. Вот ты — когда ты последний раз без умолку вещал в продолжение 45 минут? Причем так, чтобы тебя услышали и поняли два десятка балбесов? И так шесть раз подряд — в течение шести уроков? В общем, предупреждаем: бывает, учительница так устает, что ей просто лень раскрывать рот. Тут ничего личного, и тебе придется это принять. Кстати, проблема с голосовыми связками — сестра ее профессии. Сюда же добавим риск заработать варикозное расширение вен (много стоит у доски) и часто рваные колготки (виновата старая школьная мебель).

§6 Сколько у тебя было учителей-мужчин, кроме трудовика Бориса Порфирьича и физрука Вячеслава Палыча? С тех пор ситуация не изменилась, так что, сытая по горло женским коллективом со всеми его склоками и заточенными друг на друга ногтями, твоя новая знакомая будет искренне наслаждаться мужским обществом. Но иногда твоя компания должна быть очень тихой: ты, наверное, не представляешь, что такое перемена (особенно большая), когда все вокруг только и делают, что орут. От громких звуков хочется отдохнуть.

§7 Если ты вдруг не в курсе, то знай: как характер человека предопределяет выбор профессии, так и требования профессии постепенно становятся чертами характера. Учительницы со временем привыкают все контролировать: в школе она проверяет сменку, дневник, домашнее задание — дома она проверяет, вынес ли ты мусор, надел ли теплые носки, вернулся ли вовремя с работы. В ее манере делать замечания и поучать. И пусть тебя не удивляет ее высокомерие: она же самая умная в классе — и за пределами школы она тоже иногда априори мнит себя высшим разумом.

§8 И последнее: три буквы, которыми можно расшевелить любого вдумчивого педагога, — это ВНО. Полистай прессу, почитай учительские форумы, чтобы составить свое мнение об этой непростой штуке. Поверь, минимальное знание важных образовательных вопросов произведет на нее такое же впечатление, как отпетый троечник, подготовивший блестящий ответ на пятерку. ■

Рекомендуем дозу

Знаешь, как выглядит положенная тебе “суточная доза полезных веществ”? Не так уж плохо, если не обращать внимания на эту фразу, пахнущую поликлиникой.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР СЕМЕНЮТА

08:00
УКРЕПИ ИММУНИТЕТ

Силовая овсянка

ЧТО 50 г овсяных хлопьев, горсть черники, горсть тыквенных семечек, чайная ложка черной патоки (можно заменить парой ложек меда), 150 мл молока.

ЗАЧЕМ Это почти 70% суточной дозы укрепляющего иммунитет марганца, цинка (повышающего уровень тестостерона) и витамина D (способствующего росту и обновлению клеток).

КАК Смешай хлопья, патоку и молоко, отправь в микроволновку на 2-3 минуты. Перед употреблением посыпь черникой и семенами тыквы.

ПОЛЕЗНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ Углеводы, цинк, магний, йод, витамины C и D.

10:30
ЗАРЯДИСЬ ЭНЕРГИЕЙ

Еда из Греции

ЧТО Греческий йогурт с низким содержанием жира, 5 грецких орехов.

ЗАЧЕМ Чтобы справиться с предобеденными приступами голода. Йогурт дает четверть суточной дозы витамина B_{12}, необходимого для восстановления клеток. Грецкие орехи богаты омега-3 кислотами, снижающими уровень плохого холестерина.

ПОЛЕЗНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ Кальций, хром, марганец, витамин B_{12}, кислоты омега-3, железо.

13:00
ПОДДЕРЖИ ФЕРТИЛЬНОСТЬ

Америка в лаваше

ЧТО 1 грудка индейки, ½ авокадо, кусок тонкого лаваша, по горсти рукколы и шпината.

ЗАЧЕМ Эта богатая белком шаурма дает тебе витамин B_3, список полезных свойств которого лучше посмотри в Интернете — здесь он не поместится. Тут же — витамин B_1, который помогает работе нервных клеток, и обогащающий сперму селен; а авокадо является богатым источником полезных жиров.

КАК Приготовь грудку на гриле или просто на сковороде, нарежь. Наруби авокадо, заверни все вместе в лаваш.

ПОЛЕЗНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ Витамины B_1 и B_3, ненасыщенные жирные кислоты, фосфор, белок и селен.

ФОТО: DAN MATTHEWS

Journal-plaza.net

УПОТРЕБЛЕНИЕ АВОКАДО МОЖЕТ ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ ПОНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА НА 17%

15:00
ЗАЩИТИ КОЖУ

Фруктовый хруст

ЧТО Горсть инжира и 15 миндальных орехов.

ЗАЧЕМ Много клетчатки и витамина Е (мощный антиоксидант, на минуточку). В инжире — витамин А, который добавляет здоровья коже. В миндале — биотин, который участвует в регенерации клеток.

ПОЛЕЗНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ Биотин, медь, калий и витамины А, Е и К.

19:30
ПОДКОРМИ МУСКУЛЫ

Не мясо

ЧТО Три яйца, горсть грибов, шпинат, банка фасоли, горсть семян кунжута, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки оливкового масла.

ЗАЧЕМ Много белка и немного углеводов, в грибах — витамины B_5 и B_6, которые способствуют пищеварению. Фасоль является отличным источником придающего энергию молибдена (представляешь? Мы едим молибден!) и витамина B_9, участвующего в синтезе ДНК.

КАК Приготовь омлет из трех яиц с грибами и посыпь его шпинатом. Затем в течение 3 минут взбивай в блендере фасоль со всеми оставшимися ингредиентами до образования мягкой кремообразной массы.

ПОЛЕЗНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ Холин, молибден, витамины B_2, B_5, B_6 и B_9. ■

Journal-plaza.net

Драки по расчету

Бату Хасиков о том, как он стал абсолютным чемпионом среди профессионалов по кикбоксингу.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ; ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

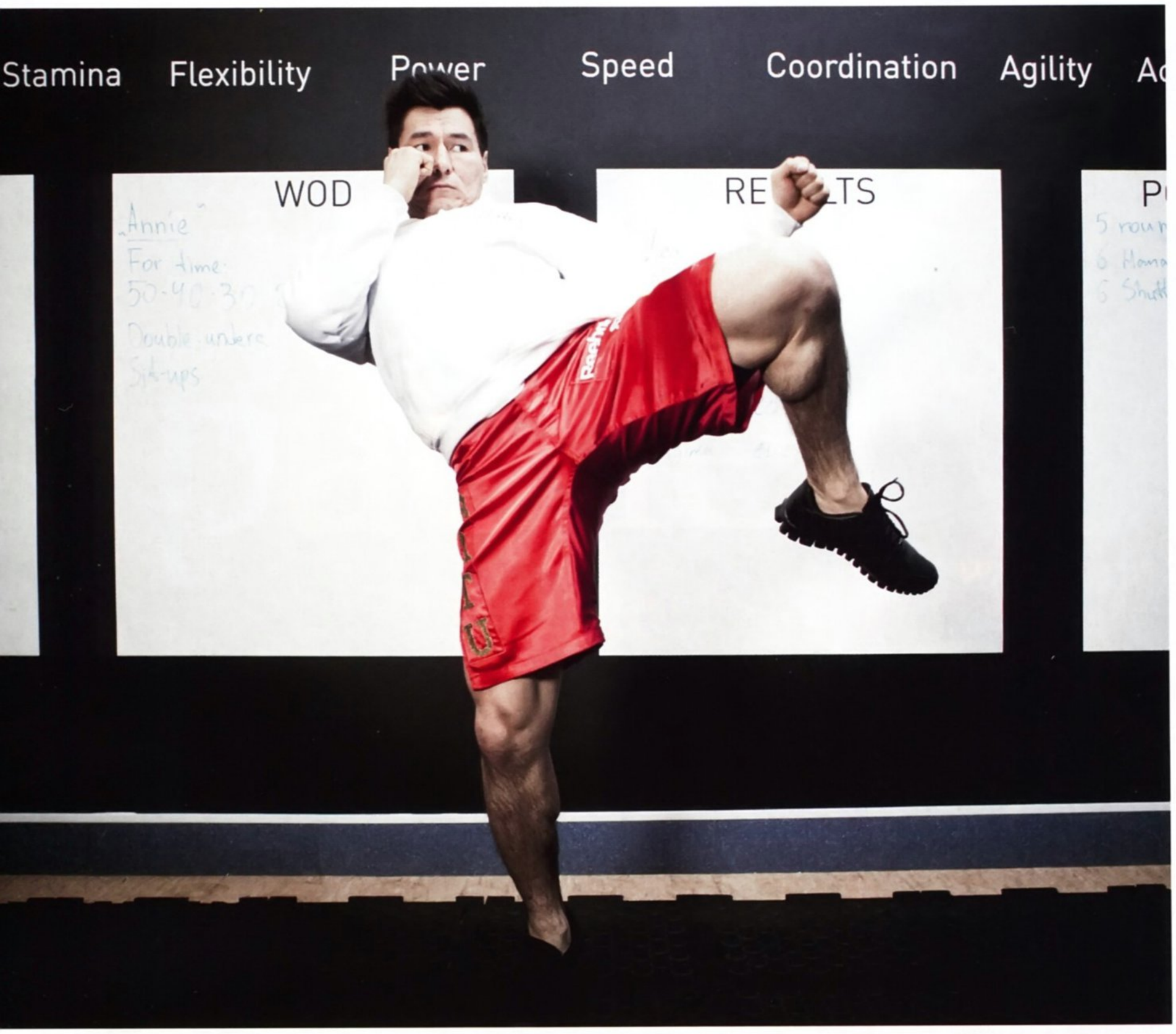
БАТУ ХАСИКОВ

Родился: 28.06.1980
Рост: 176 см
Вес: 72 кг
Стойка: открытая

Обладатель поясов 3 главных мировых федераций кикбоксинга – ISKA (2007 год), WAKO-Pro (2009 год), WKA (2010 год), чемпион Европы (2010 год).

journal-plaza.net

Драки по расчету



ДВА ФАКТА О БАТУ ХАСИКОВЕ

ВСЕГДА СОСРЕДОТОЧЕН

"Я очень хорошо умею концентрироваться. Это отмечают даже эксперты. Такая способность позволяет мне не только видеть ошибки в обороне противника, но и легко переносить его удары. Кроме того, я расчетливый боец. Могу весь раунд готовить один удар, от которого соперник ляжет".

ХОРОШО БЬЕТ КЛЮШКОЙ

"Я уверен, что мог бы добиться успеха в любом виде спорта. Например, я мог бы быть хорошим хоккеистом. На льду с клюшкой чувствую себя уверенно, хотя я — самый настоящий любитель. Мне вообще нравятся игровые виды спорта. Если есть возможность, могу и в баскетбол с удовольствием поиграть".

1 Ноги в руки

"Я начинал с карате, и у меня неплохо получалось. После школы я выиграл чемпионат России, получил черный пояс. Но когда я учился на втором курсе пединститута, мне в руки попала американская видеокассета со звездными боями К1 (К1 — японская компания, устраивавшая поединки между представителями разных единоборств по упрощенным правилам кикбоксинга с 1993 по 2001 год. — МН). Это были яркие схватки, которые привлекали толпы зрителей. Я почувствовал, что в карате мне тесно, и решил поискать для себя что-нибудь новое. Я начал заниматься боксом, дрался по правилам рукопашного боя, тайского бокса, участвовал в соревнованиях по боевому самбо и джиу-джитсу. Но, в конце концов, все равно пришел к кикбоксингу. По динамике и зрелищности этому виду единоборства нет равных. К тому же, благодаря своим поискам, я научился неплохо боксировать, сохранив хорошую технику работы ногами".

2 Профориентация

"Так получилось, что мои первые бои в кикбоксинге были профессиональными, и только потом я стал выступать на любительских соревнованиях (профессиональные кикбоксеры могут быть и любителями, такие дела). Для меня победы в профессиональном спорте престижнее, потому что их труднее добиться. Хотя любительские соревнования тоже простыми не назовешь — по сути, ты участвуешь в недельном марафоне, в течение которого проводишь от 3 до 7 боев, и на каждом из них нужно выкладываться полностью. Но зато любителям проще на ринге, у них защищена шлемом голова и бой длится не 5 раундов по 3 минуты, как у профессионалов, а 3 по 2 минуты. Разница вроде небольшая — 9 минут. Но так только кажется. Кикбоксер работает на ринге не только руками, но и ногами, очень много энергии уходит".

3 Не отпустило

"В 2007-м я впервые выиграл чемпионат мира среди профессионалов по версии ISKA. После таких побед в спорте можно заняться чем-нибудь еще. Я взял паузу, начал путешествовать, занялся йогой. Но долго отдыхать у меня не получилось. Я буквально за пару месяцев понял, что хочу драться дальше, вернулся на ринг и в результате стал абсолютным чемпионом среди профессионалов — завоевал чемпионские пояса всех трех главных мировых федераций кикбоксинга.

Journal-plaza.net

НУ И КАДРЫ

По нашей просьбе Бату на примере финального боя из старого доброго "Кикбоксера" рассказал, на что похож настоящий кикбоксинг, а также о том, чего на ринге не бывает никогда.

1 Это, конечно же, древний тайский бокс. Замотанные веревками руки, стойка — все оттуда. Кстати, недавно прошел бой по старым правилам и тоже с веревками и прочим антуражем. Дрались белорусский боец Денис Варакса и таиландец Кхамлайок Тхонгчай. Денис победил.

2 А вот это уже был бы кикбоксинг, если бы Мишель Кисси не держал Ван Дамма за волосы. Хватать противника за волосы не разрешено ни в одном виде спорта, так что перед нами — просто драка.

3 Кисси будет бить коленями, так можно делать в боях по правилам К1. Техника удара у Кисси очень похожа на настоящую.

4 Это "вертушка" — удар ногой с разворота. Он мне помог выиграть чемпионат мира по боевым искусствам 2005 в Ялте. Я готовил этот удар весь бой и в итоге именно им отправил соперника в нокаут.

5 Кисси наносит рукой прямой удар в голову. Про меня коллеги по цеху говорят, что Бату может нанести правый прямой любому. И дело не в том, что я очень быстрый или очень сильный. Просто я чувствую момент. Это такой дар. Он либо есть, либо его нет.

6 Лоу-кик. Один раз, когда я еще занимался карате, я обманул с помощью этого удара соперника. Я постоянно наносил ему этот удар, и он привык блокировать его бедром. Потом я сделал "финт взглядом" — посмотрел ему на нижнюю часть тела, как будто собираюсь нанести еще один лоу-кик, а сам сделал хай-кик. После этого соперник упал.

7 А вот как раз хай-кик. Правильная техника.

8 Сейчас Ван Дамм будет несколько секунд стоять на одной ноге и бить другой Кисси по лицу. Это нереально — никто не даст делать с собой такое.

9 Апперкот. Настоящий кикбоксинг. Ван Дамм бьет в печень. Это очень болезненный удар, и от него падают все бойцы. Я много боев выиграл таким нокаутом.

10 Хай-кик в прыжке. Это реально, его действительно делают. Но он сложный и энергоемкий, поэтому вот так прыгают и бьют очень редко.

11 В общем, киношный поединок похож на реальный. Правда, если бы боец на настоящем ринге находился в таком состоянии, рефери давно бы остановил бой, а здесь поединок продолжается. ■

НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ О КИКБОКСИНГЕ

Без борьбы

В кикбоксинге боец может бить куда хочет (в ноги, корпус и в голову) и чем хочет (ногами, руками), и при этом в нем полностью отсутствуют борцовские приемы. Благодаря таким правилам кикбоксинг сейчас вместе с боксом и миксфайтом входит в тройку самых зрелищных единоборств. Для сравнения, в карате нельзя бить руками в голову, а в тайском боксе есть вяжущие, тормозящие схватку захваты.

Голландское первенство

Родиной европейского кикбоксинга принято считать Голландию — именно голландцы первыми переняли японский стиль кикбоксинга и начали крушить пятками челюсти своим оппонентам.

Арсенал ниже пояса

В арсенале кикбоксера — 11 ударов ногами, при этом удары ногами по ногам разрешены далеко не во всех разделах кикбоксинга.

Journal-plaza.net

Эй, ты! А’ну, читай это

Заголовок привлек твое внимание к заметке? Если да, то сколько времени пройдет, прежде чем ты снова отвлечешься? Этот материал сделан и оформлен лондонским профессором Нилли Лейви, чтобы проверить, умеешь ли ты сосредотачиваться или отвлекающие факторы раз за разом заставляют тебя переделывать одни и те же вещи, отнимая время, силы и, в конце концов, съедая огромные куски твоей жизни.

1. Тест: легко ли тебя отвлечь?

Бывает, что ты не можешь вспомнить что-то, что буквально вертится на языке?
Да ☐ **Нет** ☐

Бывает, что ты читал абзац, а потом понял — нужно прочесть его снова, потому что ты отвлекся?
Да ☐ **Нет** ☐

Бывает, что ты забываешь, зачем пошел из одной комнаты в другую?
Да ☐ **Нет** ☐

Бывает, что тебе ничего не приходит в голову, когда надо обратиться к большой аудитории?
Да ☐ **Нет** ☐

Бывает, что ты надолго задумываешься, покупать ли тебе что-то?
Да ☐ **Нет** ☐

Бывает, что за рулем ты пропускаешь знаки?
Да ☐ **Нет** ☐

Бывает, что ты путаешь лево и право, когда объясняешь, как пройти?
Да ☐ **Нет** ☐

2. Прочитай и посмотри на правую страницу

Если ты легко отвлекаешься, то может пострадать не только твоя работа (хотя и она тоже: те, кто все время перескакивают с одного на другое, чаще забывают сохранить документ в компьютере или случайно закрывают что-то нужное в какой-нибудь программе). Хуже другое — исследования показывают, что многим невнимательность стоит жизни. Электромонтеров убивает током. Доктора отрезают лишнее. Строители падают с высоты.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Journal-plaza.net

3. Тест с буквами

Хороший способ определить, насколько легко ты отвлекаешься, — выполнить тест с буквами. Чтобы упростить его, мы воспользуемся текстом, который ты только что прочел (он назывался "Прочитай и посмотри на правую страницу" — на случай, если ты уже отвлекся и успел забыть). В пункте 2 на предыдущей странице буквы "Э" и "Щ" встречаются только один раз каждая. Запусти таймер на телефоне и посмотри, сколько времени тебе потребуется, чтобы найти букву "Щ". Буква "Э" нам не интересна. Ты понял? "Э" не подходит.

Хорошо, теперь посмотри на левую страницу и считай, сколько потребуется времени.

4. Тест на чтение

Не возвращаясь к тексту, который ты только что просмотрел во второй раз, ответь, что из перечисленного ниже не связано с людьми, которые легко отвлекаются?

А) Доктора меньше заботятся о пациентах.

Б) Сотрудники в офисах чаще теряют результаты работы на компьютере.

В) Водители чаще попадают в аварии на дорогах.

Ответы

ОПРОСНИК НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ
Если ты ответил "да" на два или более вопросов, то, скорее всего, твоя слабая способность сосредотачиваться ежедневно портит тебе жизнь. Чтобы повысить ее и научиться избегать того, что отвлекает внимание, используй пять советов из желтой врезки, и твоя продуктивность возрастет в разы.

ТЕСТ С БУКВАМИ
Сколько тебе потребовалось времени, чтобы найти букву "Щ"? Кроме "Э" в самом тексте, тебя не отвлекали мысли об этой букве?

<20 секунд: ты — капитан Внимательность.

20-40 секунд: над внимательностью можно поработать.

>40 секунд: ты вообще можешь концентрироваться?

ТЕСТ НА ЧТЕНИЕ
Правильный ответ В, но там были специальные отвлекающие элементы. Тебя, случаем, не отвлек Губка Боб? Ученые из Университетского колледжа Лондона обнаружили, что помещенные на страницы тестов на внимательность мультяшные персонажи с легкостью переключают на себя внимание испытуемых.

ВНИМАНИЕ, ВНИМАНИЕ, ВЕРНИСЬ КО МНЕ!

Пять научно доказанных способов противостоять тому, что отвлекает тебя

А ПОВЫСЬ СЛОЖНОСТЬ СВОЕЙ ЗАДАЧИ
Люди чаще отвлекаются при выполнении задания, которое кажется им простым. Поставь себе более жесткие сроки или хотя бы уменьши размер шрифта на своем экране.

Б НЕ ХОДИ В БИБЛИОТЕКУ
Спокойная обстановка не помогает сосредоточиться. Твой мозг хочет иметь переизбыток информации. Так что в тишине библиотеки отвлекать будет любой шорох. Лучше отправься в свою любимую кофейню.

В РАЗБЕЙ РАБОТУ НА ИНТЕРВАЛЫ ПО 40 МИНУТ
У твоего внимания есть таймер "выкл.". Ученые из Университета Цинциннати утверждают, что щелкает он после 40 минут работы (почти длина школьного урока!). Заведи будильник и устраивай себе пятиминутные перемены через каждые 40 минут, чтобы перезагрузить свою сосредоточенность.

Г ТРЕНИРУЙ ПАМЯТЬ
Люди с большим объемом "рабочей памяти" меньше отвлекаются. Тебе помогут регулярная игра в шахматы или специальные задачки, вроде тех, что предлагает приложение N-back Suite для iPhone ($1,99 в App Store).

Д МЕДИТИРУЙ
Не спеши зажигать ароматические свечи и садиться в позу лотоса — достаточно просто сконцентрироваться на дыхании: 5 секунд — вдох, 5 секунд — выдох, и так 5 минут подряд. Ученые из Университета Эмори в США обещают, что, сделав перерыв на такую медитацию, ты будешь быстрее и внимательнее работать.

Профессор Нилли Лейви заведует лабораторией по изучению внимания и когнитивного контроля при Университетском колледже Лондона.

Journal-plaza.net

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

Быстрый и крепкий

КАК ИЗ ТОЩЕГО ФЕРМЕРСКОГО СЫНА ПРЕВРАТИТЬСЯ В ГЕРОЯ ФИЛЬМА "ТРОН"? ДА ЗАПРОСТО: ГЛАВНОЕ, ХОРОШЕНЬКО ИСПУГАТЬСЯ ТОГО, КАК ТЫ БУДЕШЬ ВЫГЛЯДЕТЬ В ОБТЯГИВАЮЩЕМ КОСТЮМЕ, И НАЧАТЬ БЕСПОЩАДНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ.

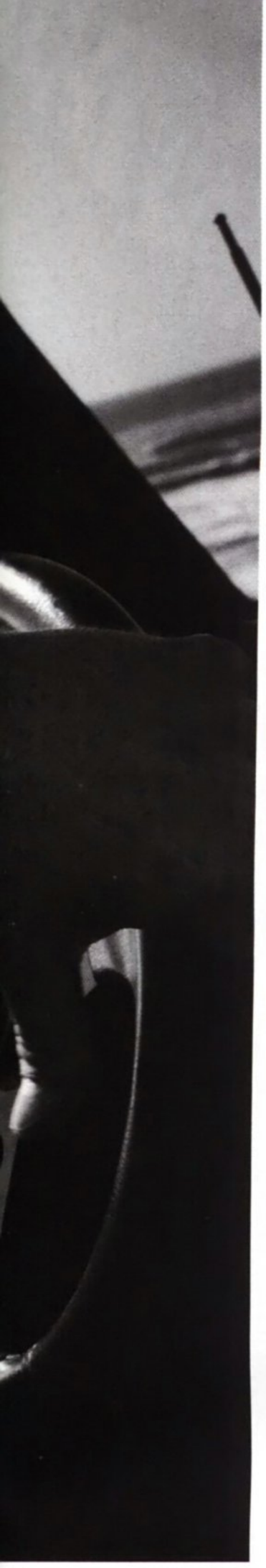
Пока другие дети играли в игрушки, Гарретт Хедлунд занимался делом — гонял коров. Точнее, догонял и загонял на место. Скотоферма его отца, раскинувшаяся на четырехстах акрах земли в Северной Миннесоте, находилась в самом конце автобусного маршрута, в двух часах пути от школы. Возможно, именно это породило в юном Гарретте желание стать самым быстрым. Систему тренировок он выбрал максимально простую и доступную: загонять отбившихся коров в стадо пешком, а не на пикапе, как все прочие фермеры. Система сработала, и вскоре он стал одним из лучших бегунов школы. Его быстрые и сильные ноги не давали хозяину спокойно сидеть на одном (том самом!) месте, поэтому он занимался борьбой, футболом и кросс-кантрийными велогонками. Это как снежный ком — выдержав одно испытание, ты начинаешь верить, что и следующее тебе по плечу. "Ты как бы набираешься силы, чтобы преодолевать препятствия", — говорит Хедлунд.

Упорство вошло в привычку, и эта привычка выстрелила, когда Хедлунд ступил на актерскую стезю. Тяжелые тренировки начались, когда ему достались роли второго плана в "Трое" и "Огнях пятничного вечера", но когда ему удалось со второго плана пробиться на первый и получить главную роль в фильме "Трон: Наследие", этого оказалось недостаточно.

По словам ведущего тренера "Трона" (да, в правильной съемочной группе не только гримеры с костюмерами присутствуют) Логана Худа, Гарретт пришел к ним "слегка тощим и слегка мягким". А должен был выглядеть как классический герой боевика — подтянутым и мускулистым. Мотивации для того,

TEXT: CLAIRE MARTIN. ФОТО: ART STREIBER

Journal-plaza.net



чтобы набрать требуемую форму, у Хедлунда было предостаточно. Во-первых, характер у него такой, что его хлебом не корми только дай что-то преодолеть. Во-вторых, актерское тщеславие заело: "Перед съемками они делают скан тела, чтобы на его основе разработать костюм супергероя — обтягивающий тело, как перчатка, полиуретановый комбинезон. И если у тебя есть животик, на скане он тоже никуда не денется". Короче говоря, ему надо было привести себя в требуемую форму, причем очень быстро.

Поэтому Хедлунд и обратился к мистеру Худу, бывшему "морскому котику", который помогал тренировать, например, актеров из фильма "300", фигуры которых говорят сами за себя. Причем вместо 6-12 месяцев, обычно требующихся для таких перемен, у них было всего 9 недель. План Худа был прост: "Ни одна тренировка не повторялась, и это заставляло все мышцы работать на полную. Когда, входя в зал, ты понятия не имеешь, что тебе сегодня придется делать, погрязнуть в рутине невозможно".

Задачей Худа было сделать Хедлунда суше и атлетичнее, одновременно заставив его нарастить мышцы, поэтому одним из элементов тренировки были выполняемые по кругу без отдыха "прогулка фермера", "медвежий бег", волочение колеса и выпрыгивание на подставку. Подобная комбинация отлично и разносторонне развивает силу, а быстрый темп способствует сжиганию жира.

Кроме "обезжиривания" и наращивания мышц, Худ сосредоточился на плечах Хедлунда. Сильные плечи — ключ к успеху в любой физической нагрузке, особенно если это последовательность действий.

Поначалу Хедлунд входил в зал неуверенной походкой новичка, но к началу съемок он уже вплывал туда слегка вразвалку, как уверенный в себе здоровяк. И дело тут было не столько в настроении, с которым он туда входил, сколько в заметно окрепших мышцах кора и спины, которые улучшили его осанку и придали ему видимую уверенность в себе. "Стоя в полный рост с отведенными назад и слегка опущенными плечами, ты выглядишь внушительнее, как герой. И процент жира в теле тут роли не играет. Тут вся штука в том, как ты смотришься", — говорит Худ.

И в том, как ты себя чувствуешь. "Возможно, кто-то думает, что его более тощая версия более позитивная и уверенная в себе, но это явно не про меня", — говорит Хедлунд. "Наиболее уверенная в себе версия меня та, которая весит больше 200 фунтов". А более удобная — та, в которой меньше рельефа. Перфекционизмом он никогда не страдал, к тому же боязнь испортить фигуру только ограничивает. Поэтому он относится к жизни как к новой машине — новой и только что поцарапанной. Теперь ты можешь спокойно гонять где угодно, хоть по гравию, хоть по грязюке, больше не боясь за ее нетронутую внешность.

ЕСТЬ МНОГО ПРАВИЛЬНЫХ СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ ОДНО И ТО ЖЕ, И ЗАДЕРЖКА В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛИ ВОВСЕ НЕ ОЗНАЧАЕТ ПОРАЖЕНИЕ

Есть много правильных способов сделать одно и то же, и задержка в достижении цели вовсе не означает поражение. Понимание этого и есть его главный источник уверенности в своих силах. Именно оно помогло Хедлунду выдержать все те подзатыльники, которые судьба щедро отвешивает фермерскому сыну, решившему покорить Голливуд. Где он этому научился? Возможно, в детстве. Когда ему было 10 лет, его лучшим другом был теленок, которого он выращивал для выставки. Теленок, кстати, выиграл. А потом в один прекрасный день, вернувшись из школы, Гарретт застал своего любимца подвешенным за ноги на ковше от трактора... Увлекшись уходом за животным, Гарретт совсем забыл, для чего это животное в принципе и выращивалось. Плакал он долго, но в конце концов пришлось признать, что яичницу нельзя сделать, не разбив яиц. А заодно усвоить, как работает мир: жизнь тебя шлепает, ты делаешь выводы, приспосабливаешься и прешь дальше. Когда ты живешь в Миннесоте на самом конце шоссе, перед тобой открывается необъятный горизонт. Точно такой же горизонт открывается перед каждым, кто стремится к прогрессу. Как Гарретт Хедлунд. ■

"ТРОННАЯ" ТРЕНИРОВКА

Как превратиться в героя боевика в считанные недели? Разнообразив тренировки.

Разминка

1 Гребля — 10 минут, средняя нагрузка должна соответствовать весу тела.

2 Отжимания с препятствиями: перепрыгни через препятствие, например большую тяжелую сумку, прими упор лежа и отожмись. Встань и повтори в противоположном направлении. 40 секунд работаешь, 20 отдыхаешь, и так 4 раза.

Тренировка

3 Хватай штангу и не опускай ее на землю до тех пор, пока не закончишь весь описанный ниже цикл. Хедлунд выполнял каждое упражнение по семь повторов, затем переходил к следующему и перерывы делал только между циклами. Это нелегко, поэтому делай по одному повтору каждого упражнения (итого семь упражнений по одному повтору за цикл), затем отдыхай, сколько потребуется, и чередуй циклы из семи повторов и отдых на протяжении 15 минут.

1. **Становая тяга**
2. **Тяга в наклоне**
3. **Взятие на грудь с виса**
4. **Приседания со штангой на груди**
5. **Швунг**
6. **Наклоны со штангой на плечах**
7. **Приседания со штангой на спине**

Journal-plaza.net

РАЦИОН

УГОЛЁК ПОТРЕБИТЕЛЯ

КАК ПОБЫВАТЬ В ПЯТИ СТРАНАХ, НЕ ОТХОДЯ ОТ ГРИЛЯ

ТЕКСТ: МЭТТ ГРОСС, АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

Jonnal-plaza.net

С НАСТУПЛЕНИЕМ ЛЕТА ГОТОВКА МЯСА НА УГЛЯХ входит в обязательную программу развлечений почти каждой дружеской компании. С утра до вечера на дачных участках, в парках, лесополосах, во дворах, а иногда и прямо на балконах жарятся шейки, грудки, бедра, крылья и прочие люля. Почти в каждом меню — традиционные и незатейливые шашлыки "совсем как у дяди Анзора", цыпленок "пока никто не жаловался" или ростбиф "есть можно". В общем, обычный набор. Но, как ты знаешь, мы категорически против обыденности. Поэтому советуем тебе хорошо подумать, кто и в каком виде будет пыхтеть на твоем мангале этим летом. Что, если превратить кусок свинины в легендарное вьетнамское блюдо suon nuong и подать его с аутентичным соусом nuoc cham? Или, может, приготовить кебабы из ягненка в лучших традициях Северного Кипра?

Пока ты сглатываешь слюну и в раздумьях чешешь репу шампуром, мы ответим: это отличная мысль! Корреспондент MH Мэтт Гросс побывал в нескольких частях света, в каждой из которых с помощью смекалки и паяльника выпытывал у местного населения секреты приготовления мяса на огне. Как оказалось, чтобы найти необходимые ингредиенты, не нужно ходить за сто морей — все есть в обычных супермаркетах (в крайнем случае, на рынках). Чтобы больше никто не завладел добытыми с таким трудом мясными тайнами, после прочтения растопи этими страницами мангал.

И не пытайся повторить это в микроволновке.

ВЬЕТНАМ

Постигать науку обращения с грилем я начал во Вьетнаме, в Хошимине, куда отправился работать в 1996-м после окончания колледжа. Город был обезображен бетонными советскими постройками, по улицам с трудом можно было пройти из-за кишащих всюду мотоциклов и ску-

В ЖАР БРОСИЛО

Вкусы в разных странах мира могут различаться, но некоторые принципы приготовления пищи на гриле остаются неизменными.

ЧТОБЫ НЕ ПОГАСЛО

Этого не написано в инструкции к твоему мангалу.

ПРАВИЛО 1 Используй угольный стартер (специальный металлический цилиндр с отверстиями).

ПОЧЕМУ Угли прогреются равномерно всего за 15–20 минут, и их не нужно поливать горючей жидкостью. Положи на дно стартера пару скомканных газетных листов, подожги их и высыпи брикеты в устройство.

ПРАВИЛО 2 Не начинай готовить, как только пересыпешь угли в жаровню.

ПОЧЕМУ Жаровня тоже должна разогреться, только тогда будет идеальный жар. Если у тебя гриль, накрой его крышкой и подожди 10 минут.

ПРАВИЛО 3 Прежде чем вываливать на решетку будущую еду, убедись, что уголь слегка подернулся золой.

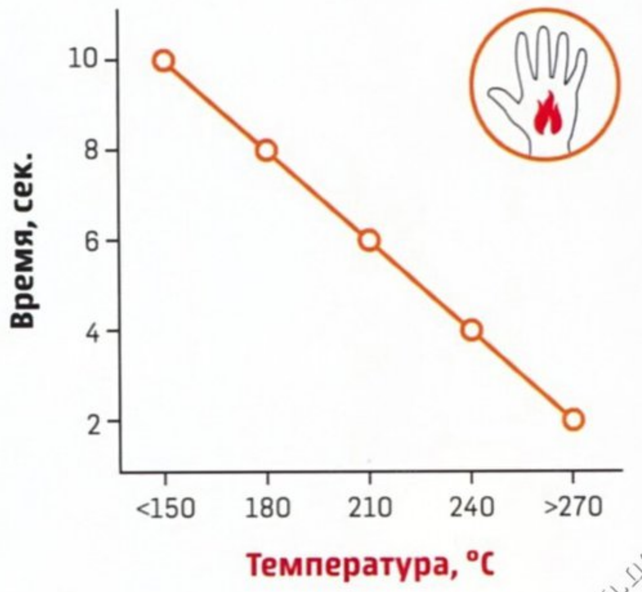
ПОЧЕМУ Появление золы говорит о том, что брикет полностью раскалился.

КЛИМАТ-КОНТРОЛЬ

Чтобы контролировать температуру приготовления, настрой в мангале две зоны: выложи уголь на две трети поверхности, оставшееся место оставь пустым. Если мясо будет жариться слишком быстро или угли загорятся, ты сможешь на время передвинуть еду в безопасную зону.

ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛОМ

Если в твоем мангале нет термометра, измеряй температуру голыми руками. Держи ладонь сантиметрах в 15 над углями и считай, сколько сможешь так выдержать. Температура слишком высока? Если у тебя гриль с крышкой, то открой ее и подожди 5–10 минут. Если обычный мангал — разворошиви угли. Слишком холодно? Подбрось угля.



Journal-plaza.net

теров. Стояла неимоверная жара. Одно меня радовало — аромат жарящегося мяса, который разносился по всему городу, когда незадолго до полудня уличные торговцы разжигали свои мангалы. Это был сигнал к тому, что пора бросать все дела и бежать на запах к ближайшему "повару" за чесночной поджаренной свининой — тем самым suon nuong. Горячее мясо, прохладный огурчик, соленый соус и кислый лайм — в этих контрастах вся мудрость вьетнамской готовки на гриле.

ЧАСТИ ТУШИ

Для жарки выбирай свиную лопатку, в ней есть жирок, он пойдет на пользу вкусу. 750 г лопатки без кости нарежь на шесть кусков толщиной 1 см и длиной 10 см.

ПРИПРАВА

Соленый и острый рыбный соус используется во многих блюдах вьетнамской кухни. В нашем случае его вкус смягчается сладостью других ингредиентов. Смешай в блендере 3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки рыбного соуса*, 3 столовые ложки нарезанного стебля лимонного сорго **, по полторы столовые ложки нарезанных лука и чеснока, 1 столовую ложку растительного масла и половину чайной ложки черного перца. Натри мясо этой смесью, накрой крышкой и поставь в холодильник минимум на час (а лучше на ночь).

ГОТОВИМ

Разожги угли до средне-высокой температуры (220-230°С). Достань замаринованное мясо из холодильника, дай ему нагреться до комнатной температуры, после чего клади на решетку. Жарь куски по 3-4 минуты с каждой стороны, чтобы они остались сочными. Подавай с нарезанными огурцами, помидорами и соусом nuoc cham (см. ниже).

* Рыбный соус можно заменить соевым соусом, смешанным с анчоусной пастой (это такая розоватая субстанция из перетертых анчоусов, уксуса и специй, ищи в рыбном отделе), в пропорции 3:1.

** Лимонное сорго, известное также под именем "лимонная трава" (или лемонграсс), не такая уж редкость, но если его не окажется под рукой, то замени на тертую лимонную цедру в таких же количествах.

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ ВКУСА

ЛЕМОНГРАСС
+
РЫБНЫЙ СОУС
+
ЧЕСНОК

NUOC CHAM

Смешай в миске 1 стакан воды, 8 столовых ложек сока лайма, четверть стакана сахара. Потом добавь 5 столовых ложек рыбного соуса, 2 покрошенных зубчика чеснока и 2-3 нарезанных перца чили. Макай в соус мясо и ешь.

Journal-data.net

ЧАСТИ ТУШИ

В своем ресторане Орхан Йеген использует для кебаба фарш из голени ягненка, смешанный с жиром с ребрышек, — вкусно, но дорого. Лопатка ягненка тоже вполне сгодится, но и в фарш из нее тоже стоит добавить немного жира — попроси об этом мясника.

ПРИПРАВА

В большой миске смешай 1 кг фарша с 2 чайными ложками крупнозернистой соли и 2 столовыми ложками молотого чили или чили анчо. Лучше всего мешать фарш руками. Не забудь добавить 2 красных сладких перца, мелко нарубленных.

ГОТОВИМ

Слепи колбаски 12х4 см и нанизывай их на шампуры шириной 2,5 см. Широченные лезвия нужны, чтобы ягнятина готовилась быстро. Разогрей мангал до средне-высокой температуры и жарь кебабы в течение 5–7 минут на каждой стороне. Не беда, если они немного подгорят.

ТУРЦИЯ

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ ВКУСА

КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ + ПЕРЕЦ ЧИЛИ

Три года назад, путешествуя автостопом по северу Кипра, я добрался до безлюдного заповедника на самом краю полуострова Карпас. Там я встретил Рифата, турка-киприота в возрасте “хорошо за 30”, который проводил на Карпасе отпуск с друзьями. “Могу подбросить тебя до шоссе, — сказал он, — а можешь пойти с нами готовить еду на пляж”. Выбор был очевиден. За следующие несколько часов мы приготовили горы говядины и печени на дешевом алюминиевом мангале, поставленном прямо на песок. Заворачивали готовое мясо в питы и сбрызгивали лимонным соком. Идеальный вкус.

Этот простой подход к приготовлению пищи на гриле традиционен для Турции, как говорит Орхан Йеген, шеф-повар и владелец ресторана Sip Sak на Манхэттене: “Когда у тебя нет кухни, приходится импровизировать с тем, что есть”. Йеген приводит еще один пример этого минималистского подхода — классическое турецкое блюдо Adana kebab.

ПОМИДОРЫ & ПЕРЕЦ

Турки подают кебабы с приготовленными на гриле помидорами и сладким перцем, на подушке из смеси салата, петрушки и лука, сбрызнутой лимонным соком.

ФОТО: BRIAN ERICE TATYANA SHCHUPINA, STOCKFOOD/FOTODOM
Journal-plaza.net

МН ПРОМО

7 ПРЕДМЕТОВ НА ВСЯКИЙ ЛЕТНИЙ СЛУЧАЙ

Лето, пожалуй, самое спонтанное время года, когда обычная встреча друзей в пятницу после работы может запросто перерасти в загородный пикник, а то и в небольшое спонтанное путешествие. Чтобы быть готовым ко всему, достаточно правильно упаковать рабочую сумку в пятницу утром.

1 | **Собственно, сумка.** Должна быть достаточно емкой, чтобы незаметно вместить все необходимое — и достаточно компактной, чтобы не вызывать удивленных взглядов у коллег.

2 | **Плавки — лето же!** Вдруг на море занесет, мало ли что. Конечно, купаться без плавок гораздо веселее, но не всегда уместно.

3 | **Микрофибровое полотенце** — занимает не больше места, чем пара носков, при этом отлично справляется со своими обязанностями и к тому же очень быстро сохнет.

4 | **Смена белья и дезодорант** — мало ли, откуда тебе в понедельник придется идти на работу. А чистую футболку можно купить и по дороге.

5 | **Презервативы** — как известно, любовь может нагрянуть нечаянно, когда ее ну совсем не ждешь.

6 | **Планшет** — пригодится и на вечеринке, и в том случае, если ты по каким-то причинам не сможешь вовремя добраться до офиса. Как минимум, сможешь проверять почту и работать с документами.

7 | **Мультитул со штопором** — сможешь не только открыть вино, нарезать хлеб или настрогать прутиков для шашлыка, но и построить шалаш и провести мелкий ремонт чего угодно.

Journal-plaza.net

ЧАСТИ ТУШИ

Если под рукой вдруг не оказалось сибаса, смело заменяй его полосатым окунем, морским окунем или скумбрией. Чтобы накормить шесть человек, тебе потребуется 2 кг (четыре тушки по полкило). Помой и почисти рыбу. Оставь голову, плавники и хвост для пущей красоты.

ПРИПРАВА

Посоли рыбу изнутри и снаружи, смажь кожу оливковым маслом extra virgin (лучше, если оно с чесноком). Потом натолкай внутрь приправ (но не увлекайся) по своему выбору — тонко нарезанный чеснок или лук, веточки тимьяна или розмарина, дольки лимона или апельсина.

ГОТОВИМ

Разожги мангал до средне-высокой температуры (220-230°C). Смажь решетку оливковым маслом и положи на нее рыбу. Готовь, не двигая будущее блюдо, до появления корочки (где-то около 15 минут). Переверни с помощью широкой лопаточки и готовь еще минут 10 — пока рыба не начнет расслаиваться от легкого укола вилкой. Снимай, подавай.

ВИНО & ЛИМОН

Подай к рыбе сухое белое вино (Лидия Бастьянич рекомендует "Токай Фриулано") и ломтики лимона, поджаренные на гриле.

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ ВКУСА

ЛИМОН ИЛИ АПЕЛЬСИН
+
ТИМЬЯН
+
РОЗМАРИН

ХОРВАТИЯ

Рыбу в нашем журнале всегда ценили за ту пользу, которую она приносит здоровью; но на восточном побережье Адриатического моря я понял, что полезное может быть еще и невообразимо вкусным. Когда я путешествовал по Балканам, мне повсюду встречалась рыба на гриле — от целого сибаса до маленьких сардин. Я ел рыбу при каждом удобном случае — хрустящая кожица и нежная мякоть, аромат лимона, приправ, дыма...

Чтобы узнать, как готовить такую вкуснятину, я обратился к ресторатору Лидии Бастьянич из Истрии, региона на севере Хорватии. Попробуй ее простой рецепт. И вот тебе еще совет, как сделать приготовленную на гриле рыбу еще вкуснее: отложи вилку и ешь руками.

Journal-plaza.net

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ ВКУСА

ЛИМОН
+
ПЕТРУШКА
+
РОЗМАРИН

ИТАЛИЯ

Давным-давно, то ли пять, то ли восемь тысяч лет назад, в Азии одомашнили кур, но, судя по всему, не ели их, а чисто развлекались организацией петушиных боев. Первыми есть курятину додумались жители Древнего Рима. К XV веку без курицы уже не обходилось ни одно застолье обеспеченных европейцев. Жареная, вареная или фаршированная — знать ее любила любой. А в XIX веке, когда кур стали разводить в промышленных масштабах, отведать мясо нашей птички мог уже и простолюдин.

Джакомо Ломбарди, шеф-повар ресторана “Карлсон”, поделился рецептом курицы по-тосканski.

ЧАСТИ ТУШИ

Целая курица весом 1,5-1,8 кг способна сделать сытыми четверых человек. Чтобы никого не обидеть, разрежь ее на части: две голени, две половинки грудки, два крыла, два бедрышка. Если не хочешь возиться с ножом, купи составляющие птицы по отдельности.

ПРИПРАВА

Смешай в миске 2 столовые ложки оливкового масла, сок 1 лимона, пару пригоршней резаной петрушки, измельченные зубчик чеснока, веточку розмарина, лавровый лист. Добавь соль и белый перец по вкусу. Замочи кусочки курицы в маринаде на пару часов (не забывай периодически навещать их и перемешивать). Пока они там набираются вкуса перед жаркой, приготовь кляр. Смешай 3 яйца, 100 г молока и 4 столовые ложки муки. По консистенции должно походить на густую сметану. Через два часа вытащи кусочки курицы из маринада и окуни их в кляр.

ГОТОВИМ

Нагрей мангал до средне-низкой температуры (160-190°C). Обжаривай куски по 8-10 минут с каждой стороны. Появление золотистой корочки даст тебе понять, что блюдо готово. Подавай курицу с ломтиками лимона. В бокалы можешь разлить красное сухое.

Journal-plaza.net

АРГЕНТИНА

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ ВКУСА

ПЕТРУШКА
+
ОРЕГАНО
+
КРАСНЫЙ ВИННЫЙ УКСУС

Для фаната гриля рай на Земле — это Аргентина, страна сериалов, вина, танго и... стейков. Аргентинцы жарят на гриле не только мясо: кровяная колбаса, зобная и поджелудочная железы ягненка, сыр проволоне с приправами — все это оказывается на раскаленной решетке. Грили у аргентинцев устроены хитроумно — в них есть система блоков, позволяющая регулировать высоту поддона, на котором разложен уголь. Я думал, что на постижение хитростей готовки по-аргентински у меня уйдет вся жизнь. В каком-то смысле это правда. "Люди думают, что мы делаем все как-то особенно, и это действительно так, — говорит самый известный шеф-повар Аргентины Фрэнсис Моллман. — Большое значение имеют вещи, с грилем совсем не связанные. Солнечно ли на улице или идет дождь? С другом ли я или с прекрасной женщиной? Важны не только стейк и вино. Все остальное не менее значимо". Моллман больше всего любит готовить на гриле "охо де биф" (он же рибай-стейк, он же "толстый край"). ■

ЧАСТИ ТУШИ

Чтобы максимально приблизиться к аргентинской традиции, поищи рибай коровы, вскормленной на траве. Он менее жирный и более вкусный, чем мясо скота, выросшего на зерне. Это уточни у мясника на рынке. Покупай из расчета 450 г стейка толщиной 4 см на человека.

ПРИПРАВА

Мариновать мясо не надо — просто натри его крупнозернистой солью. Также хорош с "охо де биф" аргентинский соус чимичурри. Раствори полторы чайные ложки соли в половине стакана кипятка, поставь остывать. Смешай по полстакана нарезанных петрушки и орегано, 5 подавленных зубчиков чеснока и 2 чайные ложки красного перца (хлопьями или просто молотого). Влей 2 столовые ложки красного винного уксуса, четверть стакана оливкового масла extra virgin и добавь уже остывшую соленую воду. Соус готов. Чимичурри готовь за день до операции с мясом, чтобы он успел настояться.

ГОТОВИМ

Решетка должна быть в 8–10 см над углями. Нагрей мангал до средне-высокой температуры (220–230°C). Жарь стейки, не переворачивая, до образования корочки (8–10 минут). Переверни и готовь еще примерно 4 минуты. Переложи на большое блюдо и дай полежать 10 минут перед подачей на стол.

Journal-plaza.net

ЖУРНАЛ Men's Health та Austrian
We fly for your smile.

ПРОПОНУЮТЬ ТОБІ

КВЕСТ ПО СТОРІНКАХ ЖУРНАЛУ

1 **Збери та розгадай фразу,** захована на сторінках травневого та червневого номерів Men's Health

2 **Заповни купон та надішли його в редакцію**

3 **Виграй! Обери напрямок*! Отримай квиток!**

* Амстердам, Бангкок, Барселона, Белград, Болонья, Будапешт, Делі, Копенгаген, Флоренція, Франкфурт, Грац, Інсбрук, Лінц, Мілан, Осло, Прага, Сараєво, Софія, Штутгарт, Зальцбург, Берлін, Венеція, Відень

Купон

Любий читачу, ми так давно разом, а знаємо один про одного настільки мало, що треба щось із цим робити.
Щоб взяти участь у КВЕСТІ, надай, будь ласка, відповідь на ці запитання:

Фраза (розгадка КВЕСТУ) _____

_____

ПІБ (як у паспорті) _____

Вік _____ Місто _____

e-mail: _____

тел. _____ Сімейний статус _____

Сфера діяльності (Професія) _____

Відміть свою відповідь галочкою:

Я ☐ навчаюсь ☐ працюю ☐ інше

Я займаюсь спортом: ☐ ніколи ☐ інколи ☐ регулярно

Я надаю перевагу:
☐ зарядка в домашніх умовах ☐ пробіжка
☐ тренажерний зал ☐ плавання
☐ активні види спорту (підкресли чи додай свій варіант): _____
велосипед / лижі / сноуборд / вейкбординг / футбол / баскетбол / _____

Я і радіо: ☐ не слухаю ☐ слухаю (вкажи радіостанції) _____

_____

Я і ТБ: ☐ не дивлюсь ☐ дивлюсь (вкажи канали) _____

_____

Я та Інтернет (назви найбільш відвідувані тобою сайти, портали):

_____

Я і книжки: ☐ не читаю ☐ читаю і остання книжка була _____

_____

Я і музика: ☐ майже не слухаю ☐ слухаю (вкажи напрямки або улюблені групи) _____

Я і відпочинок:
☐ вдома з книжкою ☐ з сім'єю ☐ ніяк
☐ бари, клуби з друзями. Улюблений клуб, якщо такий є: _____
☐ активний відпочинок, а саме _____
☐ туризм по Україні, а саме _____
☐ подорожі за кордон, улюблені напрямки: _____

Я і авіаперельоти: ☐ майже не літаю ☐ літаю і найчастіше в такі країни _____

Я читаю Men's Health: ☐ регулярно ☐ інколи ☐ купив вперше

Нечіткі та неповністю заповнені купони не братимуть участі у конкурсі.

Заповни купон, виріж його та надішли в редакцію Men's Health одним зі зручних тобі способів:

- звичайною поштою на адресу: журнал Men's Health, вул. Воровського, 33, м. Київ, 01601, на конверті вкажи «Квест»
- сканкопію заповненого купону на електронну адресу: questMH@sanomamedia.com.ua

Купон повинен надійти в редакцію не пізніше 22 червня 2012 р.

Офіційні правила та деталі конкурсу – на сайті **www.MensHealth.com.ua**

Конкурс проводиться з 23.04.2012 по 25.06.2012 на території України.

Journalistika.net

Сначала мама, потом девушки, а также популярные книги и лирические комедии — напихали тебе в голову кучу стереотипов о сексе и отношениях. Противоположности притягиваются, ребенок укрепит ваш брак, “ты хочешь поговорить об этом...” Men's Health уполномочен заявить:

ОТНОШЕНИЯ

Всё не так

ТЕКСТ: ДЭВИД МОРТОН

Journal-plaza.net

Вся поп-мудрость мира, все эти пословицы, брошюры "Счастье за 10 дней" и советы мудрых бабушек не могут служить конкретным руководством к действию. Например, потому что эти "правила" формулируются красиво — и коротко. Они не учитывают деталей конкретно твоей жизни. Не принимают в расчет изменения, происходящие в обществе. Да что там говорить, иногда они просто придуманы глупцами. Так давай же возьмем самые расхожие стереотипы, касающиеся наших связей с женщинами, и расколотим их к такой-то матери. В этом нам поможет профессор Мичиганского университета Терри Орбух. У этого специалиста два достоинства. Во-первых, Орбух уже 22 года занимается проблемами отношений и семьи. Во-вторых, она сама женщина, и это — голос, вещающий нам с той стороны баррикад. Послушаем же, что сообщит этот голос.

МИФ

Вы должны обсуждать все, что между вами происходит

РЕАЛЬНОСТЬ

Меньше разговоров. Используй их в отношениях как высокоточное оружие

Мы обвиняем Америку. От Фила Донахью и Опры Уинфри до сериала “Друзья” — вы все убеждали женщин, что “общение есть ключ к здоровым отношениям”. И им это нравится. Очень. В результате мы имеем дело с устойчивым мнением: любые проблемы существуют потому, что вы недостаточно о них говорили.

Извини, Америка, но нет. “Я 22 года убила на то, чтобы научным путем доказать очевидное — мужчины не так любят обсуждать отношения, как женщины, — рассказывает Терри Орбух. — Исследуемые мной мужчины все как один сообщали, что фраза “Давай поговорим о нас” порождает у них одну мгновенную реакцию: “Что-то идет не так, и виноват в этом я”. А такие нервы — уж точно не путь к здоровым отношениям.

В общем, когда ты делаешь погромче телевизор — ты не ленивый и не эмоциональный инвалид. Ты просто бережешь свой покой. Соглашайся на “серьезный разговор”, только когда действительно видишь в этом необходимость. Ну, и еще в двух случаях.

Во-первых, если ты будешь иногда сам перед сном заводить беседу — не об отношениях даже, но о работе, карьере, — то на твою долю выпадет больше секса. “Женщину тянет к мужчине, который говорит с ней о чем-то крайне важном для себя. Такие разговоры — подтверждение вашей эмоциональной близости. А от него и до телесной недалеко”, — Орбух явно знает, о чем говорит.

И во-вторых, — оказывается, женщины хотят обсуждать личные вопросы, даже когда в отношениях все в порядке. Это мужчина расслабляется, когда молчит, и напрягается, когда говорит. У милых дам все наоборот. Так что если ты в хорошем настроении и не чувствуешь угрозы — что ж, поболтай с ней, доставь девушке удовольствие.

Journal-plaza.net

МИФ

Измени, и она никогда тебя не простит

РЕАЛЬНОСТЬ

Тебе может это сойти с рук, если захочешь

Мужчинам нравится думать — мол, “все ошибаются”. А женщина верит — “изменил раз, изменит и еще”. Но даже в такой ситуации ты можешь восстановить разнесенные в пух и прах мосты, если сам готов к примирению.

Главный вопрос тут — не простит ли она тебя, а хочешь ли ты сам быть прощенным. И готов ли ты бросить все силы на переговоры. Оцени уровень ваших нынешних отношений. Если ты, например, не готов даже изредка ставить ее желания выше своих — пусть это выбор, что приготовить на обед или куда пойти в субботу, — то и добиваться прощения за измену не стоит. Похоже, ты и возлег с другой, потому что эта тебе уже ни капельки не интересна. Тогда и иди своей дорогой, здесь тебе делать нечего.

Но если ты готов идти на жертвы ради нее, воспользуйся руководством в три шага от Терри Орбух, чтобы начать все с чистого листа:

1. **Признайся** “Пойди к ней и сознайся во всем. Женщины не принимают извинений, если о них пришлось просить. Так что не жди, пока она сама узнает о твоем проступке”.
2. **Будь серьезен** “Честность в этом случае — гораздо лучшая политика, чем шутки”.
3. **Будь на виду** “Невербальные знаки играют огромную роль. Сделай так, чтобы тебя было видно полностью. Никаких свисающих с кровати частей тела”.

Ну а дальше она поплачет, покричит. Купи ей бриллиант и свози в Венецию. И больше не изменяй — по крайней мере, пока хочешь сохранять эти отношения.

Journal-plaza.net

МИФ

РЕАЛЬНОСТЬ

Противоположности притягиваются

Ищи женщину по своему подобию

Животный магнетизм, может, и стал причиной того, что сейчас ты лежишь в кровати с той буйной брюнеточкой из бухгалтерии. Но чтобы прожить вместе долгие годы, вы должны быть согласны друг с другом по самым важным вопросам. Вдруг она — адвентист седьмого дня, а ты поклоняешься антропоморфной статуе из Новой Гвинеи? А если еще страшнее — она вегетарианка, а ты жить не можешь без кровяной колбасы? "Скорее всего, будут конфликты и трения", — печально качает головой Орбух.

Напиши на бумажке, как ты сам воспринимаешь себя, — от "активный" и "успешный" до "люблю современное искусство". Написал? Вот и ищи подругу с таким же списком (плюс-минус, конечно — не всем же быть идеальными).

Нашел? А теперь сделай так, чтобы ваши жизни хоть чем-то отличались. Может, это разные незначительные хобби, может, иногда сепаратные посиделки с друзьями. Потому что общие увлечения — это хорошо, но и для себя в этой жизни надо оставить место.

Journal-plaza.net

Ты видел таких — сахарную парочку, которая “никогда не спорит”. Тебе они, как правило, противны. Посидев без секса неделю после очередной ссоры, ты можешь малодушно задуматься: а вдруг господа Ванильные-Сахарные в чем-то правы? А вот и нет.

“Не бывает людей, во всем согласных друг с другом. Если у вас нет конфликтов — значит, вы просто не обсуждаете вещи, которые действительно имеют значение”, — говорит Орбух. И однажды (довольно скоро) вы просто и мило распрощаетесь друг с другом.

Так что спорьте и ссорьтесь. Терри Орбух рассказывает о любопытных наблюдениях за конфликтующими парами: “Мужчина лучше справляется со ссорой, если одновременно занимается чем-то еще — например, смотрит телевизор, нервно прибирает свои рыболовные снасти. То есть отводит часть негативной энергии в сторону. Женщина правильнее чувствует себя в конфликте “лицом к лицу”, когда ничто не мешает разговору”. Ну, то есть, если она орет на тебя — подметай или заколачивай гвозди. Если же ты собрался поорать — дождись, когда ни дети, ни сериал ее отвлекать не будут.

А если она совсем уж полезла в драку, просто сбеги из дома, сославшись на то, что забыл заплатить за газ и вернешься через полчаса. “Этого как раз хватит на то, чтобы она остыла и отложила в сторону кухонный нож”, — поясняет Орбух.

Правильно подгадав время ссоры и зная, какие проводки можно перерезать, ты получишь самый ценный результат: контролируемый взрыв без сопутствующего ущерба. Так подрывают динамитом скалы, чтобы проложить дорогу в горах.

МИФ

Счастливые пары никогда не ругаются

РЕАЛЬНОСТЬ

Спорь с умом и добивайся своего

Journal-plaza.net

ДОСЬЕ

Шаварш Владимирович Карапетян

Родился в 1953 году в Ванадзоре, в 1964-м семья переехала в Ереван — там Шаварш окончил 8 классов школы, поступил в автомеханический техникум.

В 1975–1976 годах служил в одной из частей Бакинского округа ПВО. Шаварш Карапетян — 11-кратный рекордсмен мира, 13-кратный чемпион Европы, 8-кратный чемпион СССР, 15-кратный обладатель Кубка СССР по подводному плаванию.

Journal-plaza.net

ЖИЗНЬ

ДЕЛО РУК

ЭТО МОГ БЫ БЫТЬ ПРОСТО ИНТЕРЕСНЫЙ РАССКАЗ О ТАЛАНТЛИВОМ СПОРТСМЕНЕ, ЕДВА ЛИ НЕ ЛУЧШЕМ СОВЕТСКОМ ПЛОВЦЕ-ПОДВОДНИКЕ. ОДНАКО ВОЛЕЮ СУДЬБЫ ПЕРЕД ТОБОЙ — ЗАХВАТЫВАЮЩАЯ ДУХ ИСТОРИЯ О ГЕРОЕ, КОТОРЫЙ ПОЖЕРТВОВАЛ СВОЕЙ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРОЙ РАДИ ТОГО, ЧТОБЫ СПАСТИ ДВА ДЕСЯТКА ЖИЗНЕЙ.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

Journal-plaza.net

Как говорят англичане, big things have small beginnings. Все большое начинается с малого, и эту мысль прекрасно иллюстрирует история одного крохотного сперматозоида, который сентябрьским днем (а скорее ночью) 1952 года попрощался со своим хозяином Владимиром и отправился в стремительное плавание в направлении красивой девушки с красивым именем Асмик. Нельзя сказать наверняка, поставил ли этот сперматозоид мировой или хотя бы европейский рекорд, но то, что он проявил волю к победе, обошел в напряженной борьбе миллионы других сильных соперников и достиг финиша первым, — неоспоримый исторический факт.

НАД ВОДОЙ

Звания, разряды и медали за участие в таких соревнованиях не дают, зато приз за победу положен серьезный: в мае 1953-го у Владимира и Асмик родился сын. Первенца назвали Шаваршем, в честь погибшего на фронте дяди Владимира. Новый маленький Шаварш начинал жизнь в самой обычной советской армянской семье — с бабушками-дедушками, тетями-дядями, потом с одним братом, потом с двумя. Как и все, в положенный год он пошел в школу, увлекся спортом, благо перед глазами был пример — папа занимался борьбой, гимнастикой, футболом.

Шаварш тоже начинал со всего понемногу: отец во дворе собственного дома обустроил несколько гимнастических снарядов, потом — самодельный плавательный бассейн три на восемь. А когда семья перебралась в Ереван, папа Владимир решил делать из Шаварша большого спортсмена. Поначалу думали о гимнастике, но приятель отца Альберт Азарян — трехкратный олимпийский чемпион в этом виде спорта — объяснил, что молодой человек высоковат. С таким ростом в гимнастике доберешься разве что до звания мастера спорта, о большем можно и не мечтать. А задворки гимнастического мира ни отцу, ни сыну не подходили — мало ли в Армении мастеров.

И здесь самое время дать слово человеку, о котором и ведется этот рассказ, потому что трудно передать своими словами, как взрослый мужчина-армянин говорит о своем отце. Тут в какой-то идеальной пропорции соединяются гордость, благодарность, любовь и забота. И антураж довольно похабного кафе возле метро на окраине столицы, где мы беседуем с Шаваршем Карапетяном, никоим образом не портит впечатление от разговора. А даже наоборот — оттеняет его.

– Самый близкий человек — это отец. Подготовка большого спортсмена — дело не только тренера или медиков. Родитель первым должен войти в спортивную жизнь ребенка, он должен стать главным помощником тренера. Я вот смотрю, сейчас очень много неотшлифованных спортсменов. Допустим, рекорд мира 20,5 секунды, а он проплывает дистанцию за 20,7. Двух десятых не хватило! Спортсмен со второго захода должен этот рекорд побить, а он раз плывет — не хватает двух десятых, второй — трех десятых, третий — опять не хватает. И все, он психологически погибает. И только отец может и должен научить его настраиваться на победу. Отец даст внутренний голос, который будет звучать всегда: сильнее! Быстрее! Взорвись и победи!

В ВОДЕ

Тот же Альберт Азарян посоветовал Шаваршу заняться классическим плаванием. На Всесоюзной школьной спартакиаде 1969 года Шаварш был 25-м никому не нужным пловцом, однако уже год спустя стал чемпионом республики среди юношей в плавании на спине и вольным стилем. Правда, все так же никому не нужным. Чем больше спорт, тем больше в нем интриг. К победе в республиканских соревнованиях Карапетяна готовил приглашенный в Армению наставник, он и записывал все достижения Шаварша на свой счет. А этого никак не мог потерпеть “родной” тренерский состав местной сборной по плаванию. И чтобы закончить эту неприятную для армянского самолюбия историю, Шаварша отчислили из сборной “как неперспективного”. Прямо так и сказали 17-летнему парню.

journal-plaza.net

– Было больно и обидно. Очень больно, до смерти больно. Столько труда, столько всего. И притом я действующий чемпион республики... Я приехал в Ереван со спортбазы в Цахкадзоре и в тот же день встретил Липарита Алмасакяна, он в свое время был тренером спортсменов-подводников в ДОСААФ, я с ним был знаком. К тому моменту он ушел из ДОСААФ — тоже как "неперспективный" — и работал дежурным тренером в обычном бассейне. И вот мы встретились, сели поесть, а я в хорошей форме, натренированный, только что со сборов. Рассказываю ему, так мол и так, а он говорит: переходи в подводное плавание, я буду тебя тренировать. Прям завтра соберешься и придешь.

Они поели, выпили, пошли в кино. Шаварш запомнил этот день: было 13 сентября, они встретились с Липаритом в 13 часов дня, в кинотеатре он сидел на 13-м кресле 13-го ряда. И даже если это легенда — она тут вполне уместна, потому что сама история этого человека с того самого сентябрьского дня больше походит на народный эпос о герое, судьбой которого с первых шагов управляет кто-то там, наверху. Шаварш попросил не откладывать тренировку до завтра, и тем же вечером они с тренером пошли на Ереванское водохранилище (оно же Ереванское озеро). Не плавать — бегать, один круг — 3100 м.

– В Спорткомитете республики поднялся шум-гам: Карапетян перешел в подводное плавание! Кто-то посмеялся, а мне, извиняюсь за выражение, плевать было на уже полученные разряды. Я должен был доказать, что я перспективный. Талант — это всего лишь 7% врожденных способностей, но 93% работоспособности. И мы работали. Через полгода я уже выиграл свои первые соревнования под водой, но у меня была цель выиграть все. У нас с тренером был такой лозунг: "Не бывает достойного второго места". Как у спартанцев: победителю венок, остальные — ногами вперед. Спортом надо заниматься только для того, чтобы побеждать. Меня так учили.

То, что было дальше, принято называть "блестящей спортивной карьерой" — действительно, блеск золота в ней преобладал. Уже через год после начала "подводной" карьеры Шаварш занял на чемпионате СССР одно второе

ЧТО ЭТО ЗА СПОРТ?

Подводный спорт зарождался в 50-х годах XX века, и сегодня за этим словосочетанием скрывается множество самых разных дисциплин: подводная охота, плавание в ластах, апноэ (фридайвинг), дайвинг, подводное ориентирование, подводное регби и прочее.

То, чем занимался Шаварш Карапетян, именуется собственно подводным плаванием (разновидность плавания в ластах) и включает в себя: ныряние в длину (спортсмен задерживает дыхание и проплывает под водой 50 м), а также подводное плавание на 100 м, 400 м, 800 м с аквалангом. Пловец преодолевает все эти дистанции в моноласте, руками себе не помогает — это не запрещено, но без рук (которые просто вытянуты вперед) получается быстрее. На дистанциях 100–800 м спортсмен использует акваланг, но это не привычная громоздкая система за спиной, а баллон со сжатым воздухом объемом от 1 до 8 л (в зависимости от дистанции), который держат в руках перед собой.

Подводный спорт курируется Всемирной конфедерацией подводной деятельности, основанной в 1959 году по инициативе Жака-Ива Кусто. Раз в два года, чередуясь, проходят чемпионат мира и чемпионат Европы.

Учитывая, что с мартовского этапа Кубка мира по плаванью в ластах, прошедшего в Италии, украинские спортсмены привезли 5 золотых, 8 серебряных и 6 бронзовых наград, надо полагать, что со следующего этапа они тоже вернутся не с пустыми руками.

и два третьих места, уступив только сильнейшим на тот момент подводникам Союза. Он выступал во всех дисциплинах: в нырянии на 50 м (дистанцию проходят без акваланга, только на задержке дыхания), в заплыве на 100 м с аквалангом, в заплыве на 400 м с аквалангом, в заплыве на 800 м, в эстафете.

К намеченному на август 72-го VI чемпионату Европы по подводному плаванию Шаварш был уже запасным в составе советской сборной и на сборах три раза подряд показывал на дорожке результат, превышающий официальные мировые рекорды. На чемпионат он прибыл уже в основном составе, и эта поездка обернулась триумфом: два "золота" (на 50 и 100 м), два мировых рекорда плюс еще "серебро" и "бронза" на других дистанциях.

За четыре последующих года Шаварш Карапетян завоевал на разных соревнованиях и в разных дисциплинах еще 41 золотую медаль, установил 8 мировых рекордов.

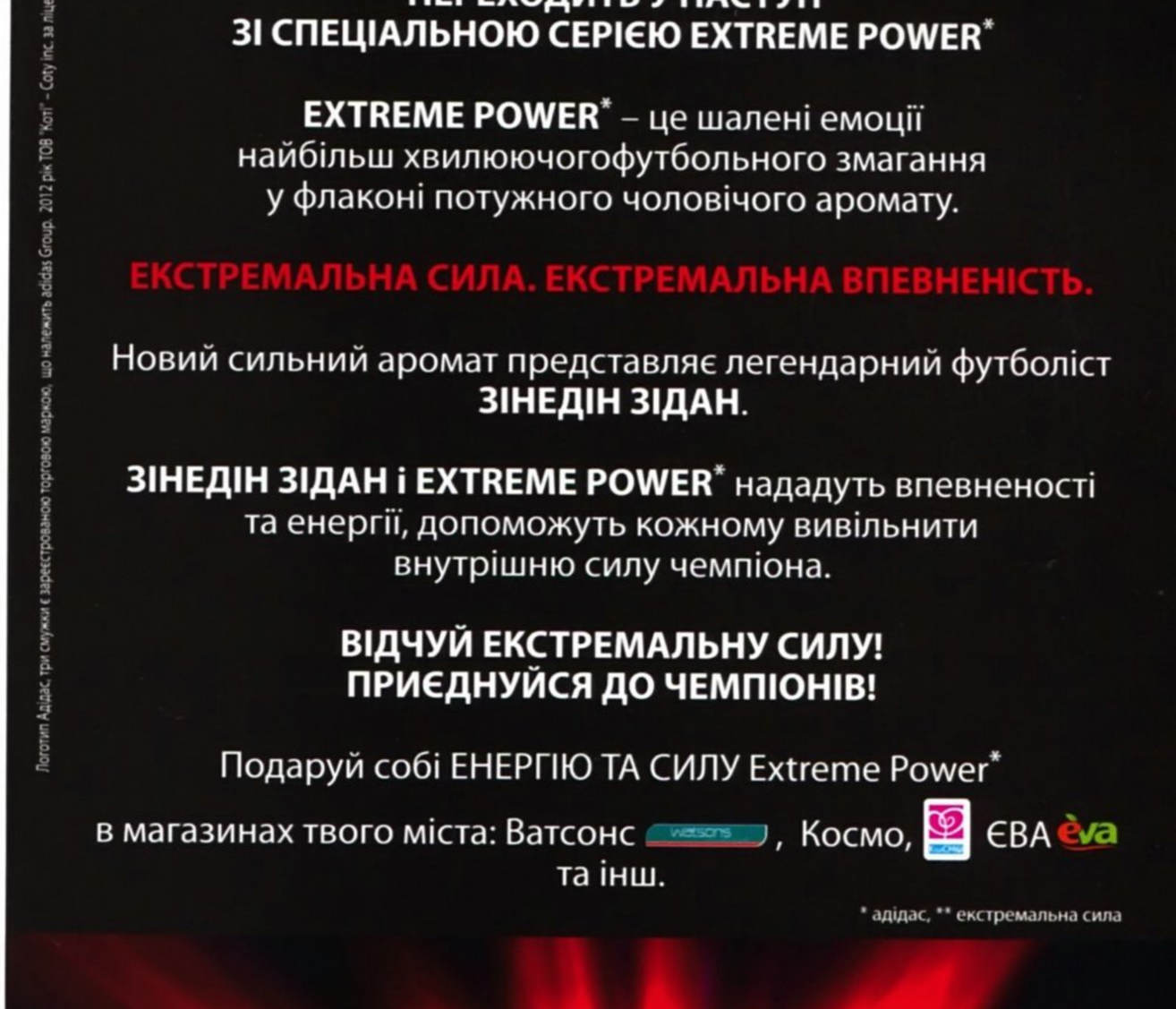
– Я плавал и спринтерские, и стайерские дистанции, легко переключался, был очень гибким. Я садился на хвост любому спортсмену-стайеру, и на последних 50 метрах ему некуда было деваться, потому что я включал спринтерскую скорость. На финише нико-

Journal-plaza.net

го даже рядом не было. В 1975 году на чемпионате Европы во Франции я убил всех на 800 метрах. Я первые 100 метров проплыл как стометровку, всех обогнав, потом отключился и перешел на стайерскую скорость, а остальные продолжили в прежнем темпе, выиграв у меня метров 25. А на последней стометровке я опять включаю спринтера, начинаю обгонять одного, другого, третьего, прибавляю скорость — и побеждаю, выиграв у ближайшего соперника больше 20 метров. Он выходит из воды и говорит: “Дурак я, дурак”. На что я ему: “Не только ты. Это называется — тактика”.

Он достаточно емко ответил на реплику о своей бесперспективности, самолюбие было удовлетворено, гордость спокойна. Но, как уже говорилось, чем больше спортсмен, тем больше вокруг него интриг. В 76-м году Карапетян должен был отправиться на первый чемпионат мира по подводному спорту в Ганновере, но заболел накануне отборочных соревнований и показал не лучший результат. Чуть позже на тренировке он в очередной раз превысил рекордные показатели на 400-метровке, но у тренеров уже был отличный формальный повод поставить чемпиона в запасной состав сборной — чтобы у других членов команды появился шанс на первые места. Свою роль сыграли и слова председателя ЦК ДОСААФ — незадолго до этого он вопрошал на очередном съезде общества: “Как мог в безводной Армении вырасти спортсмен-подводник?”

– А я отвечу: из любого места может выскочить хороший спортсмен! Мне было обидно за медали чемпионата, но... В этой истории все судьбоносно. Я вернулся домой в Ереван и, отдохнув три-четыре дня, начал тренировки. Чтобы доказать на следующий год: нет равных мне подводников! Я хотел выиграть все дистанции — над водой, под водой, за водой!


adidas*
ПЕРЕХОДИТЬ У НАСТУП
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЮ СЕРІЄЮ EXTREME POWER*
EXTREME POWER* – це шалені емоції
найбільш хвилюючогофутбольного змагання
у флаконі потужного чоловічого аромату.
ЕКСТРЕМАЛЬНА СИЛА. ЕКСТРЕМАЛЬНА ВПЕВНЕНІСТЬ.
Новий сильний аромат представляє легендарний футболіст
ЗІНЕДІН ЗІДАН.
ЗІНЕДІН ЗІДАН і EXTREME POWER* нададуть впевненості
та енергії, допоможуть кожному вивільнити
внутрішню силу чемпіона.
ВІДЧУЙ ЕКСТРЕМАЛЬНУ СИЛУ!
ПРИЄДНУЙСЯ ДО ЧЕМПІОНІВ!
Подаруй собі ЕНЕРГІЮ ТА СИЛУ Extreme Power*
в магазинах твого міста: Ватсонс, Космо, ЄВА
та інш.
* адідас, ** екстремальна сила
Логотип Адідас, три смужки є зареєстрованою торговою маркою, що належить adidas Group. 2012 рік ТОВ "Коті" – Coty inc. за ліцензією adidas.

Реклама

Journal-plaza.net

Всего 45 минут потребовалось собравшимся на берегу людям, чтобы своими силами вытащить затонувший троллейбус на сушу

ПОД ВОДОЙ

16 сентября 1976 года. Шаварш вместе с младшим братом Камо, таким же пловцом-подводником, и тренером Липаритом на тренировке — бежит вокруг Ереванского озера привычные 20 км с привычным 20-килограммовым рюкзаком за спиной.

И в ту минуту, когда кросс подходит к финишу, в нашем рассказе совершенно неожиданно появляются 92 новых персонажа. Все они мчатся в троллейбусе №15 по дамбе Ереванского озера: 91 пассажир и водитель. О них немногое известно, и не получится назвать всех поименно, но можно точно сказать, что едут в этом троллейбусе крановщик Эдик Авакимян, старший диспетчер аэропорта Евдокия Курт с мужем Иваном Гусевым, слесарем, едут бухгалтер Тереза Сагомонян и десятилетний мальчишка Рубен Малконян. Какие-то самые обычные люди едут.

Едет в этом троллейбусе и еще один пассажир, имени которого история не сохранила. Но знающий жизнь человек мог бы с большой долей уверенности сказать, что пассажир этот мужского пола и, похоже, бывал в местах лишения свободы, а может быть, только что оттуда. Вот он подходит к кабине и просит затормозить прямо на дамбе, где остановок не было и нет. Ему, возможно, искупаться захотелось или просто воздуха и простора. Водитель ему отказывает, пассажир настаивает, водитель говорит буквально: “Пошел на... Для тебя это не такси!” Пассажир берет какую-то увесистую железку — что-то из инвентаря — и со всей своей дури бьет водителя по затылку.

В протоколе потом напишут, что у водителя случился сердечный приступ и троллейбус потерял управление. Те же, кто стоял рядом с кабиной, все видел и выжил, рассказывали иное (официально расследование по этой версии не проводилось — не хотели поднимать шумиху).

С берега все выглядело неправдоподобно: троллейбус на полном ходу дернулся вправо, проломил ограждение, насмерть сбил удивившего парнишку и огромной неуклюжей то ли рыбой, то ли птицей нырнул в Ереванское озеро метрах в 25 от шоссе.

Меньше чем за минуту 92 человека — почти битком набитый троллейбус — ушли на дно. Огромная машина застряла на подводном склоне мордой вниз — кабина на десятиметровой глубине, зад метра на три повыше. Над поверхностью жалко торчали кривые штанги и кругами расходилась вода, непроглядная от взметнувшегося со дна ила. Кто-то погиб сразу. Кто-то был жив и выбрался самостоятельно, кто-то не мог даже пытаться, а некоторые спасались от подступающей воды, пробираясь в конец салона, — под колпаком заднего стекла оставался воздух, там можно было дышать и ждать разве что чуда.

Да это и правда было какое-то сумасшедшее совпадение.

– Не хочу себя рекламировать, но я понимаю, что в этот момент в этом месте никто не смог бы сделать то, что сделал я. Вся моя спортивная подготовка соответствовала этому мгновению, и ждать было нечего.

Температура воды — 14-15 градусов, терпимо, но все же не самая комфортная среда для человека, только что пробежавшего кросс. Шаварш нырнул, наткнулся в мутной воде на металл, нащупал стекло, разбил ногой окно, порезался, схватил кого-то за волосы, оттолкнулся от троллейбуса и вытащил первого человека — Камо его подхватил. Набрал в легкие воздуха, нырнул, опять окно, опять битое стекло, второй человек на поверхности — Камо подхватил. На берегу собирались люди, на воде появились лодки, что-

Journal-plaza.net

бы подбирать спасенных и спасшихся. А тонущие люди ведут себя по-разному. Один начинает отбиваться, когда его хватают за кудри, другой мертвой хваткой вцепляется в ноги спасателя и грозит потопить и себя, и его, третий впивается в поручень и не отпускает. И таких десятки. И когда тебя хочет утопить утопленник — страшно.

– Нет в мире бесстрашного человека. Бесстрашие появляется с профессионализмом, к бесстрашию приводит опыт. И все равно я боялся, когда поплыл туда и нырнул в первый раз.

С берега опять все выглядело неправдоподобно: минута — человек, минута — человек, минута — человек. Шаварш хватает тело, отталкивается от крыши троллейбуса, Камо ныряет ему навстречу, на глубине метра-полутора подхватывает спасенного и вытаскивает на поверхность. Шаварш выныривает, вдох-выдох-вдох — и снова под воду. Видимость — ноль.

– Всегда мой тренер говорил, что одного вдоха недостаточно для мозга, а тут я в какой-то раз вынырнул, сделал вдох и обратно ушел — настолько обнаглел со всеми своими спортивными разрядами и рекордами. И я почти потерял сознание, действовал рефлекторно, схватил очередного и не ощутил, что это сиденье, а не человек... Никто не может попрекнуть меня, кроме меня самого, — но я себе этого очень долго не прощал. Это сиденье стоило одной жизни.

Двадцать с лишним минут Шаварш нырял и поднимал на поверхность человека за человеком, наконец остановился. Продолжать не имело смысла — живые в троллейбусе к тому моменту закончились.

Сколько всего людей они с Камо подняли со дна, неизвестно, никто тогда не считал. Больше двадцати? Точно. Больше тридцати? Возможно. Из спасенных ими пассажиров выжили 20, а всего спаслось 46 человек, ровно половина.

После короткого полуобморочного отдыха Шаварш нырял снова, чтобы зацепить за кузов троллейбуса тросы подогнанных кранов, — больше некому было, у спасателей с береговой станции в баллонах не оказалось кислорода. Получилось не с первого раза. Он провел в осенней воде не меньше 40 минут, а через три четверти часа после катастрофы погибший троллейбус уже выволокли на берег — такой слаженности и быстроте позавидуют и современные службы спасения. Дело было сделано.

ИЗ ВОДЫ

Выйти сухим из этой воды не получилось. Двусторонняя пневмония, заражение крови — Шаварш Карапетян провел в больнице 45 дней. Вышел оттуда с поврежденными легкими, с поврежденными ногами, с поврежденным здоровьем. Он, конечно, вернулся в большой спорт, но, по сути, лишь для того, чтобы присутствовать на финале своей блистательной карьеры. Сам он говорит об этом мягче: “Конечно, прежнего блеска уже не было”. В 1977 году был еще один — последний, 11-й — мировой рекорд на 400 метрах, были еще первые места, но все это через боль и преодоление, на пределе возможностей. В 80-м он ушел из спорта.

В циничном мозгу рождается вполне здравая мысль: а не жалеет ли этот человек, что погубил лучшего подводника страны? Что утопил его в грязной воде Ереванского водохранилища? Ведь там была какая-никакая спасательная служба на берегу, пусть и без воздуха в баллонах. Там было полно сбежавшихся отовсюду людей. Там был брат, которого можно было бы подстраховать с лодки.

– Иногда я задаю себе этот вопрос: а если б я не пошел в воду? И что? И я стал бы говнюком для своего народа. Для человечества. Фиг с ним, чемпионами могут быть и другие — а для тех людей чемпион не нужен. Им нужно, чтобы они жили. Помните этот анекдот? К утопающему подплывает катер, а он говорит: “Нет, меня Бог должен спасти!” А потом уже на небесах Бог, увидев этого человека, удивляется: “Ты как тут оказался? Я же катер к тебе отправил!” Вот я и был этим катером.

У Шаварша Карапетяна трое детей — две дочери и сын. На вопрос, какой день в своей жизни он считает главным, Шаварш Владимирович, для приличия порассуждав о том, что в жизни вообще много хороших красивых дней, отвечает: главный день — день рождения сына. Тиграну 15 лет, он занимается плаванием (обычным, не подводным), и отец очень хочет сделать из него большого спортсмена, потому что знает, как делаются большие спортсмены. Да и на вопрос о том, что будет, если, не дай бог, его сын окажется свидетелем похожей катастрофы, — бросится ли он тоже спасать людей, Шаварш Карапетян отвечает так же просто:

– Тигран взрывной, озорной парень... Я думаю, он не глядя это сделает. Пример-то у него перед глазами.

И тут задумываешься: а я пример? А ты пример? ■

ДВА ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ СОВЕТА

Шаварш Карапетян не спасатель, он профессиональный пловец-подводник. Однако в нужную минуту он знал две вещи, которые помогли ему спасти 20 человек. Запоминай — мало ли, пригодится.

1 Когда вылавливаешь кого-то (или что-то) из-под воды, делай перед каждым погружением не менее четырех вдохов-выдохов, потом последний пятый глубокий вдох — и только потом ныряй. Если не надышишься, мозг не получит достаточное количество кислорода, ты потеряешь сознание и погибнешь сам.

2 Когда тонущий, а еще хуже — несколько тонущих вцепляются в тебя как попало, мешают двигаться и тянут на дно, расслабься и начинай тонуть, ведь у тебя есть запас воздуха в легких. Люди инстинктивно отпустят тебя, потому что у них рефлекс — плыть вверх. Освободившись, ты схватишь беднягу поудобнее и спасешь.

Journal-plaza.net

ОРГАНИЗМ

Мозг над пропастью

Ты полагаешь, что сотрясение мозга — это легкая травма, поэтому давно перестал считать удары по голове, которыми тебя награждает судьба? Прочти эту статью, и ты больше никогда не будешь относиться к мозгу столь легкомысленно.

ТЕКСТ: ЛАУРА БЕЙЛ

Мэтт Мастрантано хорошо помнит тот воскресный день в прошлом апреле. Весь день, кроме одного момента. Вот он на поле. Идет любительский чемпионат по фрисби; Мэтт опекает одного из нападающих противника и следит глазами за тарелкой, стремительно летящей к нему.... почему он лежит на траве? Почему этот странный незнакомец стоит над ним? О, так это не незнакомец, а лучший друг Мастрантано...

Любой терапевт в этом месте узнавающе закивал бы: так и есть, травма, провал в памяти, не узнает окружающих — типичное сотрясение мозга. Как выяснилось, Мастрантано несся по полю, глядя в сторону тарелки, и врубился головой в другого игрока. С этого момента жизнь 25-летнего кинорежиссера из Портленда изменилась навсегда.

Сотрясение мозга даже не ассоциируется у нас с драматическим словосочетанием "черепно-мозговая травма" (ЧМТ). Подумаешь, башкой стукнулся, это же не трещина через весь лоб и не внутричерепная гематома. Но именно сотрясение вызывает в последние годы наибольший интерес (читай — беспокойство) врачей и ученых.

Journal-plaza.net

www.MensHealth.com.ua MH

МУЖСКОЕ ДЕЛО

Во-первых, это может случиться с каждым. Как установлено статистикой, первой в списке причин сотрясений мозга стоит фраза “Смотри, чувак, как я могу”. Второй — “Фигня, смотри, как надо...” То есть основные получатели этого диагноза — не спортсмены или полицейские, а обычные люди. И как ты уже наверняка догадался, особей, принадлежащих к полу, любящему мериться содержимым своих штанов, в этой толпе контуженных несравненно больше, чем девушек, женщин и даже старушек. “Основной фактор риска получить ЧМТ — наличие Y-хромосомы”, — неуклюже шутит Дуглас Смит, директор центра травм мозга Университета Пенсильвании. Смит пытается сказать нам, что именно мужчины (носители Y-хромосомы, если ты не знал), более склонны рисковать по жизни, и потому в общей статистике ЧМТ мы обеспечиваем 70% диагнозов.

Во-вторых, ученых продолжает беспокоить, что по голове получают совершенно к этому не готовые люди. И не только потому, что, к примеру, у спортсменов более мускулистые шеи, чем у нас с тобой (считается, что это снижает риск схлопотать сотрясение). Вокруг тех же спортсменов — тренеры, врачи, опытные товарищи по команде. Они точно и сразу отправят травмированного в стационар. А сколько простых граждан лечатся сами, поскользнувшись в гололед и приложившись головой к тротуару или схлопотав прямой в подбородок в бытовой драке, не знает никто. Их точно раза в полтора-два больше, чем тех, кто к врачу все же пошел. Причем тяжелые последствия ЧМТ чаще всего выявляют именно у таких “анонимных” больных.

МУЖЧИНЫ (НОСИТЕЛИ Y-ХРОМОСОМЫ, ЕСЛИ ТЫ НЕ ЗНАЛ) БОЛЕЕ СКЛОННЫ РИСКОВАТЬ ПО ЖИЗНИ, И ПОТОМУ В ОБЩЕЙ СТАТИСТИКЕ ЧМТ МЫ ОБЕСПЕЧИВАЕМ 70% ДИАГНОЗОВ

Наконец, в-третьих, и это самое важное — появляется все больше сведений, что нет ничего легкого в “легких” ЧМТ. Исследования показывают, что даже одно сотрясение может навечно привести к ухудшению умственных способностей в целом (и долговременной памяти в частности), нервным расстройствам, снижению концентрации внимания, Альцгеймеру, наконец.

“Одному парню залепили футбольным мячом по голове в любительском матче, — рассказывает Брент Мейзел, медицинский директор Американской ассоциации ЧМТ. — Пару минут у него звенело в ушах, но потом он отдышался и продолжил игру, посчитав, что, раз он не потерял сознание, значит, сотрясения не было. Спустя пару месяцев он стал жаловаться на повышенную утомляемость. И это были не просто жалобы вроде: “Я что-то немного устал”. Внешне вполне здоровый мужик так выматывался за день, что решил продать бизнес”. Но только после вопроса, не было ли у него недавно травм, пациент вспомнил про удар мячом. Как оказалось, это действительно было нелеченное сотрясение, которое привело к нарушению функции гипофиза, и пациенту требовалась гормональная терапия.

Journal-plaza.net

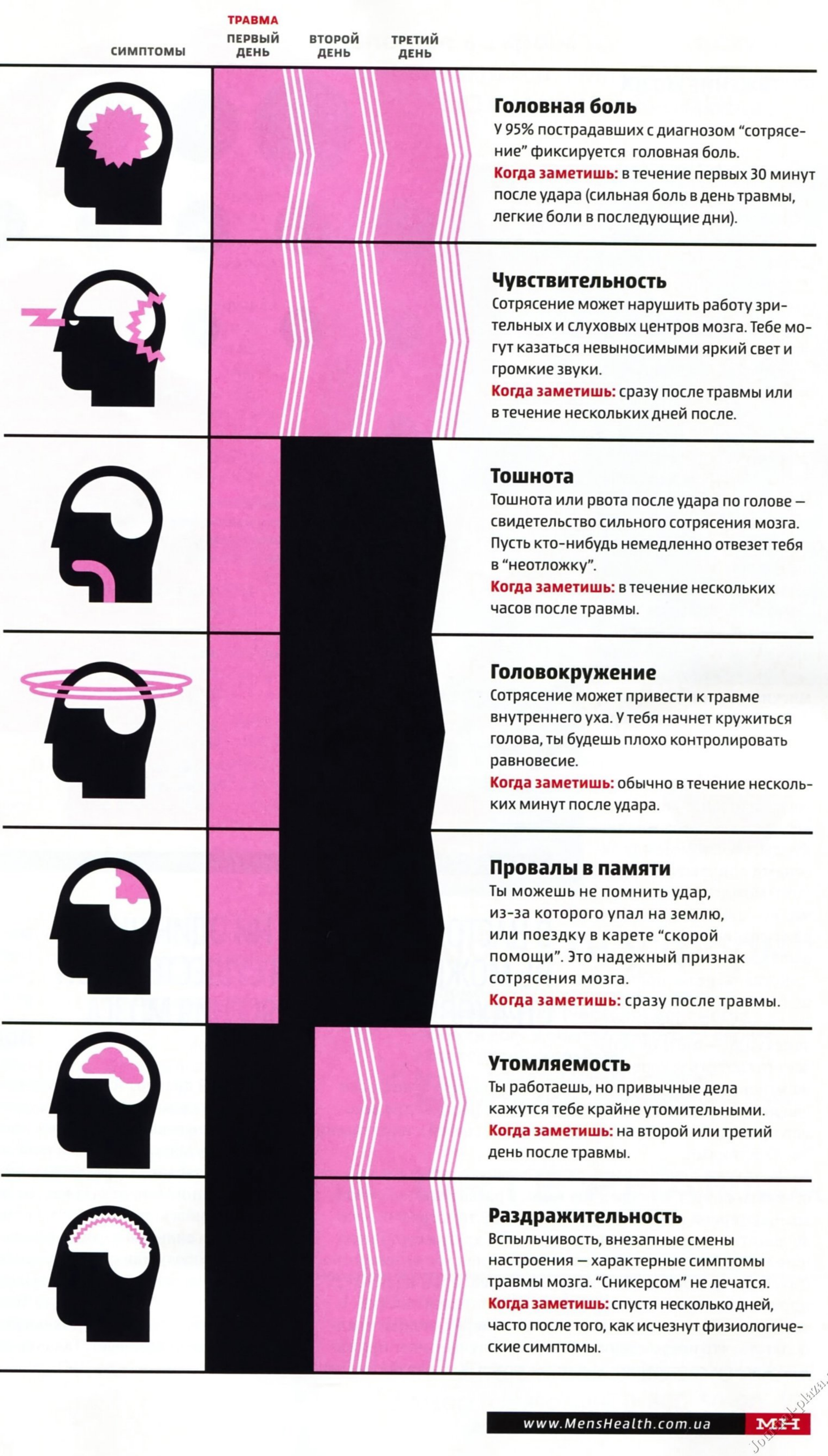
СИМПТОМЫ СОТРЯСЕНИЯ

Травма происходит мгновенно, но ее последствия могут проявиться спустя дни и недели. Вот на что тебе нужно обращать внимание после удара по голове.

За состоянием мозга профессиональных спортсменов следит команда врачей. А у тебя есть только друзья, которые хотят, чтобы, получив мячом по голове, ты был мужиком и продолжил игру. Если ты потерял сознание, не можешь вспомнить, как упал, или у тебя появились другие симптомы, описанные ниже, иди к врачу или проси друзей вызвать “скорую”.

МАРИЯ МАСТЕРС

ЭКСПЕРТЫ: Марк Ловелл, разработчик теста на сотрясение мозга ImPACT; Пол Губанич, доцент медицинского факультета Университета Огайо; Брайан Ригер, директор программы лечения сотрясений мозга Университета Нью-Йорка.



Головная боль

У 95% пострадавших с диагнозом “сотрясение” фиксируется головная боль.

Когда заметишь: в течение первых 30 минут после удара (сильная боль в день травмы, легкие боли в последующие дни).

Чувствительность

Сотрясение может нарушить работу зрительных и слуховых центров мозга. Тебе могут казаться невыносимыми яркий свет и громкие звуки.

Когда заметишь: сразу после травмы или в течение нескольких дней после.

Тошнота

Тошнота или рвота после удара по голове — свидетельство сильного сотрясения мозга. Пусть кто-нибудь немедленно отвезет тебя в “неотложку”.

Когда заметишь: в течение нескольких часов после травмы.

Головокружение

Сотрясение может привести к травме внутреннего уха. У тебя начнет кружиться голова, ты будешь плохо контролировать равновесие.

Когда заметишь: обычно в течение нескольких минут после удара.

Провалы в памяти

Ты можешь не помнить удар, из-за которого упал на землю, или поездку в карете “скорой помощи”. Это надежный признак сотрясения мозга.

Когда заметишь: сразу после травмы.

Утомляемость

Ты работаешь, но привычные дела кажутся тебе крайне утомительными.

Когда заметишь: на второй или третий день после травмы.

Раздражительность

Вспыльчивость, внезапные смены настроения — характерные симптомы травмы мозга. “Сникерсом” не лечатся.

Когда заметишь: спустя несколько дней, часто после того, как исчезнут физиологические симптомы.

Journal-plaza.net

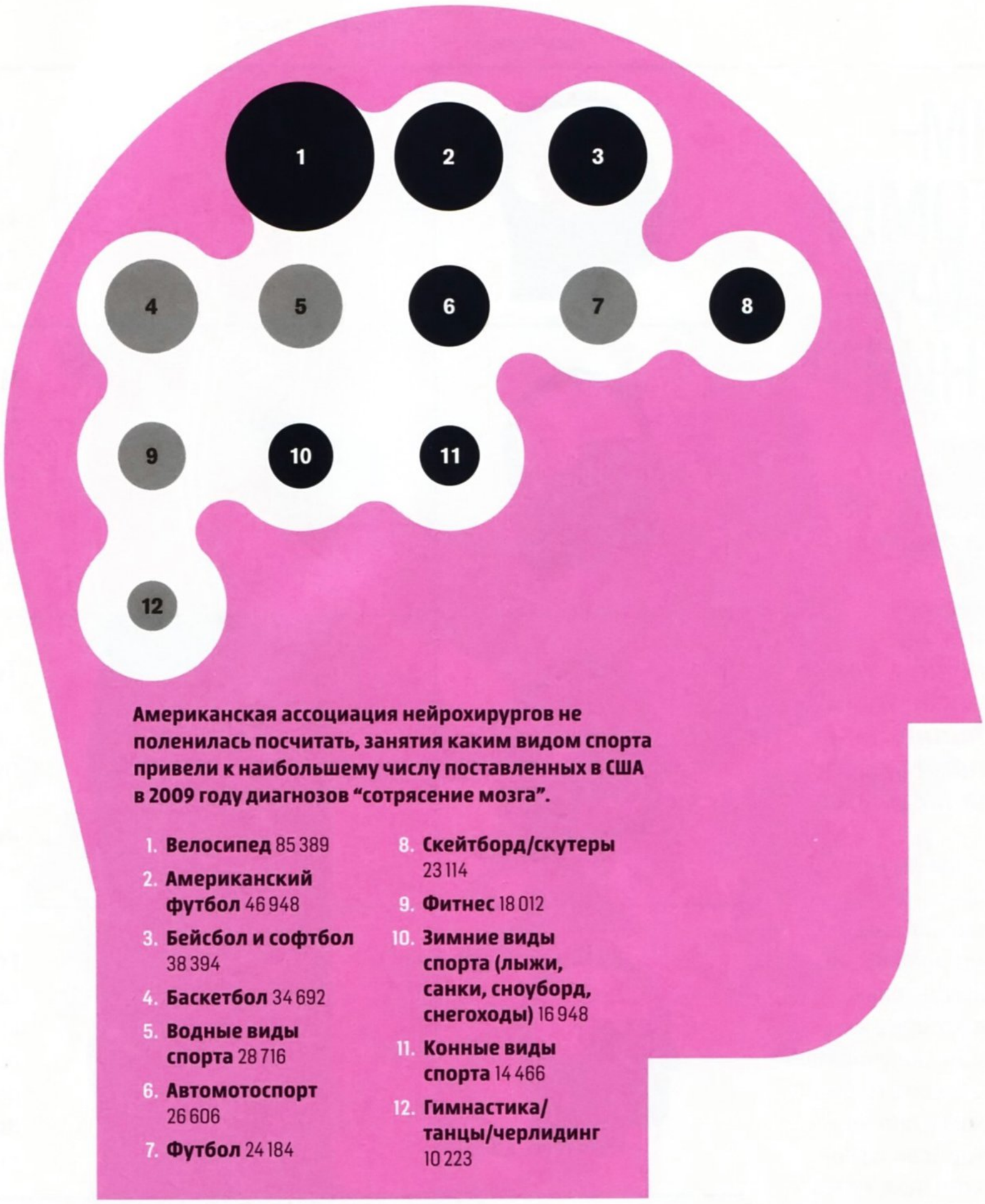
РАСТЯЖЕНИЕ МОЗГА

Прийдя в себя после столкновения и отползая к бровке, Мастрантано сначала сказал друзьям: “Не думаю, что у меня сотрясение”. На его счастье, прибежал тренер и выгнал беднягу со стадиона — второй удар за игру мог просто убить его. Помывшись, пообедав, посмотрев телевизор, ближе к вечеру он все же позвонил в страховую. Там Мэтту безапелляционно велели ехать в травмпункт. Мастрантано поколебался — и не поехал. Да ну его, вроде ж ничего не болит. Но утром, когда Мэтт с трудом разлепил налитые тяжестью веки, его подруга все же настояла на посещении врача.

Что же произошло с Мастрантано? Его (да и твой) мозг — красиво оформленный комок плоти, по консистенции напоминающий мягкий сыр или, например, тофу. Всем известное серое вещество пронизано сетью длинных веретенообразных отростков — это аксоны, которые проводят сигналы от клетки к клетке за миллисекунды. На связи между аксонами опираются все функции мозга: память, внимание, движение, эмоции и даже сознание. Но все это — до первого удара.

Когда ты резко получаешь по голове — в среднем травма происходит менее чем за секунду, — мозг не успевает поглотить ускорение и на мгновение деформируется. (Представь, что будет, если ударить по формочке с желе). Внезапное растяжение аксонов приводит к нарушению внутренних связей с понятными последствиями.

Но это еще полбеды — нервные связи со временем восстанавливаются. В последние годы, с развитием искусства компьютерной и магнитно-резонансной томографии, стало понятно: при сотрясении страдают и другие составляющие мозга. Например, рвутся сосуды, происходят микроскопические кровоизлияния. А вот это более серьезно и может проявляться после травмы в течение лет и десятилетий. В том числе и по этой причине ученые теперь склонны предполагать, что повреждения, которые получает мозг при каждом новом сотрясении, накапливаются. Каждая последующая такая травма протекает тяжелее, и с каждым разом риск заработать слабоумие растет все сильнее.



Американская ассоциация нейрохирургов не поленилась посчитать, занятия каким видом спорта привели к наибольшему числу поставленных в США в 2009 году диагнозов “сотрясение мозга”.

1. **Велосипед** 85 389
2. **Американский футбол** 46 948
3. **Бейсбол и софтбол** 38 394
4. **Баскетбол** 34 692
5. **Водные виды спорта** 28 716
6. **Автомотоспорт** 26 606
7. **Футбол** 24 184
8. **Скейтборд/скутеры** 23 114
9. **Фитнес** 18 012
10. **Зимние виды спорта (лыжи, санки, сноуборд, снегоходы)** 16 948
11. **Конные виды спорта** 14 466
12. **Гимнастика/танцы/черлидинг** 10 223

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ НИ ОДИН ШЛЕМ НЕ МОЖЕТ СЧИТАТЬСЯ СУЩЕСТВЕННОЙ СТРАХОВКОЙ ОТ СОТРЯСЕНИЯ МОЗГА

ПОРА НА ПОКОЙ

Для Мэтта Мастрантано это был первый диагноз “сотрясение мозга”, но он и его лечащий врач подозревают, что в детстве у него могла быть еще пара незадокументированных травм. На это указывал тот факт, что болезнь Мэтта протекала тяжело. Мастрантано получил от доктора таблетки и рекомендации “полежать дома” (от госпитализации Мэтт отказался). Но через пару недель ситуация ухудшилась: тошнота от малейшего движения, головокружения и сильные головные боли. “Были дни, когда мне по дороге на работу или с работы приходилось опираться на стены, чтобы не упасть”, — рассказывает спортсмен-любитель.

Позже он все-таки загремел в больницу, где с удивлением узнал, что никакой специальной таблетки “от сотрясения” до сих пор не существует. Так получилось потому, что до недавнего времени легким ЧМТ уделяли мало внимания. Ака-

Journal-plaza.net

демик Александр Потапов объясняет: “Нам нужны лекарства, которое защищали бы ткани мозга при травмах и ускоряли их восстановление после. За последние 20-30 лет было протестировано множество экспериментальных нейропротекторов, но доказать, что они работают, так и не удалось”. Сейчас все надежды — на женский гормон прогестерон, который уже показал некоторую эффективность в терапии ЧМТ и совершенно точно безопасен. Но даже если он и окажется панацеей, в клиническую практику прогестерон войдет лет через 10-15.

А ты, если получил по голове, все же иди к доктору и ложись по его приказу в больницу. “При сотрясении существует период, в который для лучшего восстановления показана меньшая активность, как психическая, так и физическая”, — говорит Стивен Леффлер, глава кафедры экстренной помощи медицинского факультета Университета Вермонта. Пока ты лежишь в полном покое, доктора будут пичкать тебя ноотропами (вещества, улучшающие передачу нервных сигналов в тканях мозга и защищающие участки с нарушенным кровообращением от кислородного голодания), препаратами, улучшающими кровообращение и снижающими вязкость крови, витаминами. Ну и следить за твоим состоянием, как бы оно не ухудшилось.

Мастрантано все это помогло. Несмотря на задержку с началом лечения, сейчас почти все симптомы прошли. Правда, Мэтт все еще страдает от головных болей. “Мне придется теперь как-то с этим жить”, — говорит он. Мэтт опять играет во фрисби, но теперь он носит шлем. Другие игроки смеются, Мастрантано только сжимает зубы.

Впрочем, врачи поведением Мэтта недовольны. “Люди спрашивают меня: “Если я играл в футбол и получил сотрясение, когда мне можно вернуться в игру?” Я могу ответить — через 50 лет, потому что это неизвестно, — говорит Дуглас Смит. — Мы не знаем, будет ли можно вообще. Мы, честно сказать, вообще еще мало знаем о мозге”. Да и шлем Мэтта в случае чего не спасет. Шлем вообще спасает не от всего.

СТРАХОВКИ НЕТ

Вот, для примера, случай, произошедший с Шенноном Дэем из Хьюстона. В прошлом сентябре он участвовал в любительских соревнованиях по мотокроссу, и ему перегородил дорогу грузовик. Мотоцикл и его 46-летний пилот, отец троих детей, отправились в полет с жесткой посадкой. Защита шеи спасла его от перелома шейных позвонков и паралича, но шлем не смог предотвратить сотрясение мозга, хотя Шеннон очень на него рассчитывал: “Я всегда покупал самый лучший, самый безопасный шлем!”

“Очевидно, что в настоящее время ни один шлем не может считаться существенной страховкой от сотрясения мозга”, — говорит Джеффри Катчер, глава Американской академии неврологии. Ни дизайн шлемов, ни используемые при их создании технологии не могут полностью защитить мозг при ударе.

Это не значит, что ты можешь выкинуть шлем, в котором катаешься на горных лыжах или на мотоцикле. Он все же уменьшает тяжесть последствий для мозга при ударе по голове, да и череп бережет. Главное — помни, что он не делает тебя полностью неуязвимым (эксперты сообщают, что мужчины, надев шлем, позволяют себе рисковать сильнее). А еще береги голову. Она у тебя одна. ■

Вперше в Україні засіб для схуднення для чоловіків «MINCEUR 24+ MEN» («СХУДНЕННЯ 24+ МЕН»)!

№ 1 у Франції

спеціальна формула для чоловіків

14 діб – і ти у формі!

- Допомагає худнути вдень...і вночі
- Денна таблетка (червона) допомагає скинути вагу в області живота та сприяє детоксикації організму.
- Вечірня таблетка (синя) запобігає відкладанню жирів і відновлює тонус м'язів.

FORTÉ PHARMA LABORATOIRES

Дієтична добавка. Перед вживанням ознайомитесь з інструкцією та проконсультуйтеся з лікарем. Зберігати в місцях, недоступних для дітей. Свідоцтво про державну реєстрацію № 05.01.02/03413/2.7/10.07 від 20.05.2010

Ексклюзивний дистриб'ютор на території України - імпортер **ЗАТ «Медфарком-Центр»**, тел.: +38 044 391-11-40
www.medpharcom.com.ua

Запитуйте в аптеках Вашого міста!
Номер гарячої лінії **0-800-50-00-45**
Всі дзвінки по Україні безкоштовні

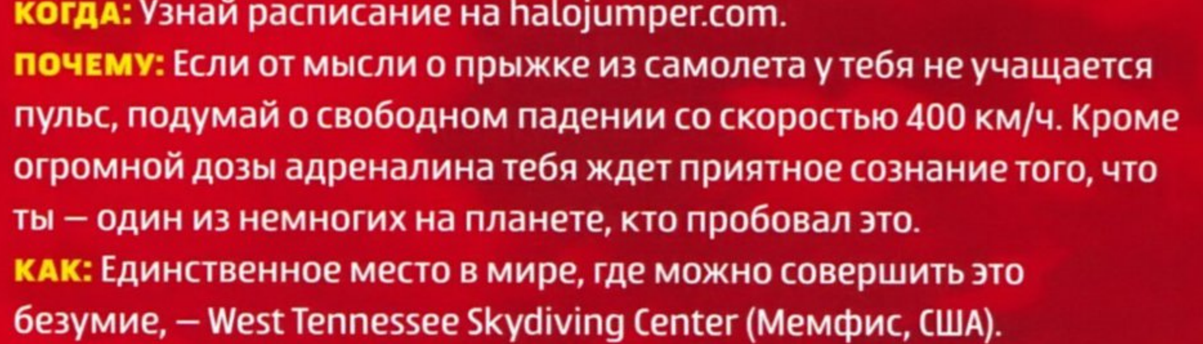
Реклама

МН•ПРИКЛЮЧЕНИЕ

9000 МЕТРОВ ПУСТОТЫ

Как думаешь, хватит у тебя смелости выпрыгнуть из самолета, пролететь 7 км, болтая руками и ногами, и только потом раскрыть парашют? Наш корреспондент Джонатан Грин попробовал. Как только у него перестали трястись от ужаса руки, он написал эту заметку.

Journal-plaza.net



ЧТО: Привяжи себя к бывшему спецназовцу и выпрыгни из самолета на большой (точнее — очень большой) высоте. Затяжные прыжки (High Altitude Low Opening, HALO) — это самая экстремальная версия парашютного спорта. Они выполняются с кислородными масками с высоты в два раза большей, чем при обычном прыжке.

КОГДА: Узнай расписание на halojumper.com.

ПОЧЕМУ: Если от мысли о прыжке из самолета у тебя не учащается пульс, подумай о свободном падении со скоростью 400 км/ч. Кроме огромной дозы адреналина тебя ждет приятное сознание того, что ты — один из немногих на планете, кто пробовал это.

КАК: Единственное место в мире, где можно совершить это безумие, — West Tennessee Skydiving Center (Мемфис, США). Сертифицированные парашютисты могут совершить прыжок класса HALO примерно за $375, стоимость прыжка в тандеме определяется по договоренности и доходит до таких же заоблачных, как сама высота прыжка, высот — $3495.

Journal-plaza.net

Низкий старт

Как-то трудно ужиться с мыслью, что ты вот-вот можешь умереть ужасной, бессмысленной смертью. Мы сидим плечом к плечу, в салоне бодрящие –10 °С, гул двигателей самолета заглушает все остальные звуки. Несмотря на холод, с меня течет пот, и я, как астматик, делаю быстрые и жадные вдохи в своей резиновой кислородной маске.

Я должен буду выпрыгнуть из этого самолета, когда мы достигнем отметки в 9145 м. Это высота, на которой летают пассажирские самолеты, это на 297 м выше Эвереста, но главное — на девять с лишним километров выше ничего не прощающей поверхности Земли.

Без стюардессы, карамели "Взлетная" и салона с системой поддержания нормального атмосферного давления человек тут может существовать примерно 30 секунд — пока недостаток кислорода не вырубит его. Не выдерживает тут и парашют: из-за разреженного воздуха ты будешь падать так быстро, что, если раскроешь купол раньше положенного, он просто порвется. И полетите вы вместе с ним вниз, как конфетти. А если случится чудо и парашют выдержит чудовищную перегрузку, ты все равно будешь не рад — скорее всего, рывок на такой скорости сломает тебе шею или спину. Что-то я начинаю серьезно психовать...

Тут надо сделать одно признание: я никогда не прыгал с парашютом. Я даже никогда не прыгал в воду с высокого трамплина. И теперь, по мере того как мы неуклонно набираем высоту, мной все сильнее овладевает щемящее чувство, что пути назад нет и скоро меня ждет шаг в неизвестность.

Вспомни детские ощущения перед кабинетом стоматолога и умножь их на сто — примерно так я себя чувствую, сидя в самолете и слушая рев моторов. Возможно, это паранойя, но начинает казаться, что все остальные "прыгуны" смотрят на меня и чувствуют, как я трушу. Чтобы отвлечься, я уставился в пол, перебирая в голове все, что я слышал о затяжных прыжках — HALO.

Военные уже давно используют прыжки класса HALO для забрасывания спецназа за линию фронта. На высоте около 10 км самолет невидим

ИЗ-ЗА РАЗРЕЖЕННОГО ВОЗДУХА ТЫ БУДЕШЬ ПАДАТЬ ТАК БЫСТРО, ЧТО, ЕСЛИ РАСКРОЕШЬ КУПОЛ РАНЬШЕ ПОЛОЖЕННОГО, ОН ПРОСТО ПОРВЕТСЯ

невооруженному глазу, что помогает сохранить секретность. Впрочем, во время "холодной войны" секретность соблюдали и вокруг самой программы подготовки к такого рода высадкам: одни войсковые подразделения тренировали солдат, не зная, что такие же тренировки проходят в других подразделениях той же самой армии.

Сегодня единственное место в мире, где простые смертные вроде тебя и меня могут приобщиться к прыжкам класса HALO, — West Tennessee Skydiving Center. Татуированные десантники и офисные экстремальщики тренируются тут бок о бок вот уже одиннадцатый год.

В 2001 году ветеран американского спецназа Кевин Холбрук и его компания Superior Jumps начали продавать эту услугу гражданским лицам. "Ты попадешь в абсолютно иную реальность, это просто переворачивает сознание. Единственное, с чем я могу сравнить это ощущение, — участие в боевых действиях", — приободрил меня на дорогу Кевин.

ВЫШЕ ВСЕХ

Пальма первенства по самым затяжным падениям вот уже ровно 50 лет принадлежит советскому парашютисту-испытателю Евгению Андрееву, который 1 ноября 1962 года прыгнул с высоты 25 500 м, проведя большую часть полета в свободном падении и раскрыв парашют только за 1000 м до земли.

Это достижение до сих пор считается мировым рекордом, несмотря на то, что за два года до Андреева офицер ВВС США Джо Киттингер совершил прыжок аж с 31 300 м. Однако этот рекорд не был засчитан, так как осторожный американец использовал стабилизирующий парашют, а с ним, ясное дело, каждый сможет.

Но все это — детский лепет по сравнению с тем, что собирается учудить в ближайшее время австрийский скайдайвер Феликс Баумгартнер. Спрыгнув 17 марта этого года в качестве разминки с 22 тыс. м, экстремал готовится умыть своих предшественников прыжком — внимание! — с высоты 36 500 м.

Напротив меня в салоне турбовинтового Super King Air сидит незнакомец, который вот-вот станет для меня самым важным человеком в мире. Старшина Бен Кроуэлл плавал подо льдами и участвовал в секретных операциях. Короче, он из тех людей, на которых можно положиться. И это хорошо, потому что через несколько минут я буду привязан к нему четырьмя карабинами и подвесной системой для прыжка в тандеме, и мне надо будет сделать один гигантский решительный шаг.

Высота 8230 м. Небо за иллюминатором — огромное, пустое и синее-си-

Journal-plaza.net

нее. Бен просит меня встать на колени и показывает два пальца. До прыжка осталось две минуты. Он встает на колени сзади меня, и я чувствую, как он пристегивает свою подвесную систему к моей. Спустя, как мне показалось, мгновение люк открывается и воздух с температурой –38 °C бьет мне в лицо. Бен и я ковыляем на коленях к выходу, и я внезапно понимаю, что буду первым, кто рухнет "за порог". Моя голова склоняется, как у ожидающего казни, при этом в ней вертятся слова Бена, сказанные перед взлетом: "Не пытайся ухватиться за дверь, если передумаешь, потому что тогда я сломаю тебе руки".

Я стискиваю зубы и выглядываю вниз, но земли не видно. Потом, вспомнив, что мне говорили, поднимаю голову и смотрю на Луну. От этого становится только хуже — она неожиданно близко. В этот момент мои мысли внезапно перебивают: "Пошел! Пошел! Пошел!"

Я думал, мы выпрыгнем на счет "три", но мы прыгаем на "два" — еще один сюрприз. Летим от самолета по небольшой дуге. На мгновение я чувствую себя подвешенным, но потом вступает в действие ускорение. Яростно. Я будто привязан к капоту ракеты, срывающейся со светофора.

Мы ускоряемся до 402 км/ч, и это ощущается уже не как падение, а так, будто тебя вырывают с неба, куда ты посмел забраться, и с чудовищной силой тащат обратно к земле. Мой мозг отрубает сигналы от органов чувств, потому что не справляется с поступающей информацией. Все равно как подключить калькулятор к высокоскоростному Интернету.

В этот момент (согласись, очень своевременно) я задумываюсь, как это я вообще согласился, чтобы меня выкинули из самолета, доверившись кому-то, кого видел в первый раз. И кто, в свою очередь, доверил обе наши жизни куску нейлона в рюкзаке. Но потом Бен сует мне под нос альтиметр, и его бешено вертящиеся стрелки, как волшебные часы, возвращают меня в детство. Я всматриваюсь в изгиб планеты внизу и вспоминаю страшный сон, который часто видел, будучи ребенком, — как падаю и падаю, жду удара и все никак не долечу до земли. Может, это был вещий

НА КРЫШЕ МИРА

Оцени, как высоко забрался наш корреспондент от поверхности земли

А ручки-то вот они!

ВОЗЬМИ С СОБОЙ

Ревизия снаряжения HALO-парашютиста

1 ЭКИПИРОВКА
Подвесная система, которой ты крепишься к инструктору, основной и запасной парашюты.

2 АВТОПИЛОТ
Система автоматического раскрытия запасного парашюта (AAD) сработает, если ты летишь слишком быстро и слишком близко к земле.

3 ВОЗДУХ
Для прыжков с большой высоты тебе потребуется кислородная маска, чтобы не потерять сознание. А может, еще и подгузник.

4 ВЫЗЫВАЕТ ЗЕМЛЯ
Альтиметр с динамиком подскажет тебе, когда дергать за кольцо. Проверяй его показания каждые несколько секунд, в этом виде спорта тебе не нужны никакие сюрпризы.

Под куполом

Селфи все

Как два пальца!

сон, ведь именно это сейчас и происходит — уже, кажется, целую вечность мы проваливаемся в никуда.

Я чувствую, как мы начинаем притормаживать, когда альтиметр показывает 4570 м. Атмосфера становится достаточно плотной, чтобы замедлить падение до скорости в 200 км/ч — обычной при прыжке с парашютом. А потом, через две минуты и пятнадцать секунд свободного падения наступает момент, которого я так боялся.

На высоте 1980 м без всякого предупреждения мои ноги рывком тянет вниз, а меня самого — вверх, и я надеюсь, что ничего более похожего на последние секунды жизни висельника испытать мне уже не доведется. Я вижу ткань парашюта. Купол раскрылся без проблем, и облегчение течет по моим венам, как тягучий напиток.

Болтаясь над землей, я снимаю кислородную маску и делаю несколько глубоких вдохов. Мы снижаемся медленными кругами. Я настолько возбужден, что ощущение высоты искажается. Я был уже готов снять свою подвесную систему, когда понял, что мы еще примерно на высоте Эмпайр Стейт Билдинг. Через восемь минут полета под куполом Бен дергает клеванты,

ОЩУЩЕНИЕ ВЫСОТЫ ИСКАЖАЕТСЯ. Я БЫЛ УЖЕ ГОТОВ СНЯТЬ СВОЮ ПОДВЕСНУЮ СИСТЕМУ, КОГДА ПОНЯЛ, ЧТО МЫ ЕЩЕ ПРИМЕРНО НА ВЫСОТЕ ЭМПАЙР СТЕЙТ БИЛДИНГ

чтобы “надуть” парашют, и мы аккуратно приземляемся.

Спустя несколько недель после прыжка я почувствовал, что почти перестал заикаться. Конечно, это шутка. Нет, почувствовал я совсем другое — то, что этот прыжок раскрыл мне новое измерение, небоскребы стали как будто меньше, и как настоящий любитель экстрима я уже начинаю обдумывать, что бы мне предпринять дальше. Но в тот момент после приземления меня переполняло одно чувство — безумная радость от того, что я жив. И только ночью в самолете по дороге домой пришло четкое понимание: “Говорит командир корабля. Наш полет проходит на высоте 8840 м. Приятного полета”. Я не мог не улыбнуться. ■

ФОТО: COLIN LANE, KEVIN HOLBROOK
journal-plaza.net

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ТРЕНЕР

17–24 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

ЧЕТВЕРТАЯ ВЫСОТА

Новый этап нашей программы по набору мышечной массы — это очередной вызов твоему телу. На этот раз мы будем увеличивать объем твоей мускулатуры, воздействуя на нее... временем. В следующие два месяца ты будешь растягивать нагрузку на мышцы, как гурман — удовольствие от обеда в “мишленовском” ресторане.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

*Перед тобой четвертая часть комплексной годовой программы набора мышечной массы. Предыдущие части ищи в МН за февраль, апрель и май.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Journal-plaza.net

На первом этапе нашей программы (см. публикацию в феврале) мы сделали акцент на развитии силы, на втором и третьем (апрель и май) — постарались включить в работу как можно больше мышечных волокон, теперь же тебе будет помогать набирать массу время. Как? Очень просто: чем большее количество раз (читай — повторов) мышца подвергается воздействию сокращения-растяжения, например, поднимая-опуская рабочий вес, тем больше шансов, что организм заметит это и постарается сделать поврежденную тренировкой мышцу более устойчивой к подобным нагрузкам. То есть прочнее, сильнее и больше (что тебе и нужно). В специальной литературе число повторов для разных упражнений пересчитывают в специальную величину — время нахождения мышц под нагрузкой, или TUT (Time Under Tension). Оптимальные показатели TUT в разных источниках отличаются друг от друга — но тебе и не надо их знать.

Главное, помни — чем больше времени на этом этапе программы твое тело работает, тем больше будет объем твоих мышц. Ниже три проверенных метода, заставляющих мышцы атлета трудиться на тренировках дольше. Все они используются в нашей программе.

1. Дву- и трисеты Ты будешь выполнять подряд и без отдыха серию из двух или трех упражнений на одну мышечную группу (двусеты и трисеты). Таким образом ты продолжаешь нагружать одну и ту же мышцу, однако, переходя от одного движения к другому, ты обманываешь подступающую усталость. Игра стоит свеч — двусеты и трисеты позволяют увеличить время работы мышцы как минимум вдвое.

2. Дроп-сеты Это подходы со ступенчатым уменьшением нагрузки. Сделав нужное количество повторов “до отказа”, ты сбрасываешь рабочий вес на 10-20% и пытаешься без отдыха сделать еще столько же. Таких шагов на понижение в нашей программе будет по два в каждом дроп-сете. Соответственно, и мышцы будут работать в три раза дольше.

3. Частичные повторы Завершив первый повтор, ты делаешь то же упражнение еще 8-10 раз, но, чтобы снизить нагрузку на мышцы, выполняешь движения с меньшей амплитудой. То есть, завершив, к примеру, подход подъемов штанги на бицепс, ты, не отдыхая, делаешь еще 8-10 повторов, поднимая штангу не до конца, а всего на 5-10 см. Метод выгодно отличается от всех остальных тем, что тебе не нужно снижать вес или менять упражнение.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

1. Новый, четвертый этап рассчитан на восемь недель. Приступай к нему без отдыха сразу, как закончишь третий. Как и в прошлый раз, у тебя будет четыре тренировки в неделю — например, “А” в понедельник, “Б” во вторник, “В” в четверг и “Г” в пятницу. В среду у тебя день отдыха, а выходные посвящай активному восстановлению (сходи в баню или на массаж, поиграй в футбол или волейбол).

2. В таблицах с программой тренировок появились новые для тебя обозначения:

2*10, 1 дроп — сделай два обычных подхода по 10 повторов, а затем приступай к дроп-сету (напоминаем — это обычный подход и сразу за ним без отдыха два шага. Вес каждый раз снижай на 20%).

2 дроп*10 — сделай два дроп-сета. Вес снижай на 20%.

3*12 + част — ты делаешь подход, состоящий из 12 полноценных повторов и (тут же) 8-10 частичных повторов в самой легкой

Journal-plaza.net

для тебя трети амплитуды. Отдыхаешь и повторяешь то же самое еще два раза. Количество полных повторов в подходе можешь менять, но количество частичных повторов всегда должно быть равно восьми-десяти.

2*макс – подход с собственным весом. Количество повторов – максимальное до полного отказа. Таких подходов может быть 1, 2 или 3 – смотри на первую цифру.

4*15-12 – выполняй такие упражнения по следующей схеме: 1-й подход – 15 повторов, 2-й подход – 14 повторов, 3-й подход – 13 повторов и 4-й подход – 12 повторов. С каждым подходом повышай рабочий вес на 2,5-10 кг.

3 А еще в четвертом этапе используется уже известный тебе метод чередования подходов. Если упражнения обозначены 1а и 1б, делай их так: подход упражнения 1а/отдых/подход 1б/отдых/возврат к 1а. Когда сделаешь все предписанные подходы данной пары, переходи к следующему упражнению по списку.

4 Рабочий вес подбирается под количество повторов – чем больше повторов, тем меньше рабочий вес, и наоборот. Отдых между всеми подходами, за исключением двусетов, трисетов и дроп-сетов, – до полного восстановления (но не более 180 сек.).

В конце каждой тренировки выполняй одно-два упражнения для кора (например, подъем ног и скручивания) по два-три подхода каждое.

ДОМАШНИЙ АРЕСТ

Если ты тренируешься дома, то не можешь выполнять те упражнения программы, оборудование для которых есть только в тренажерных залах. Но это не беда – вот тебе таблица альтернативных упражнений для домашнего тренинга:

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ОРИГИНАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА	ДОМАШНЯЯ АЛЬТЕРНАТИВА
Кроссовер	Разводки с гантелями на горизонтали
Отведения одной рукой на блоке	Отведения одной рукой с гантелью
Пулловер на верхнем блоке	Пулловер с гантелями на горизонтали
Вертикальная тяга за голову	Подтягивания широким хватом за голову/к груди
Вертикальная тяга узким хватом	Подтягивания прямым хватом, кисти вместе

УПРАЖНЕНИЯ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
ТРЕНИРОВКА А:				
1 Разводки с гантелями на наклонной	3*15	3*12	3*10	3*8
2 Жим штанги лежа	2*10, 1 дроп	2*8, 1 дроп	2*6, 1 дроп	2*12, 1 дроп
3 Трисет:				
Разводки с гантелями на наклонной	2*15	2*12	2*10	2*8
Кроссовер	2*15	2*12	2*10	2*8
Отжимания на гантелях	2*макс	2*макс	2*макс	2*макс
4 Тяга штанги в наклоне	4*15-12	4*10-7	4*15-12	4*10-7
5 Отведения одной рукой на блоке	2*20	2*15	2*12	2*20
6 Приседания на одной ноге с гантелью	3*12	3*10	3*8	3*6
ТРЕНИРОВКА Б:				
1 Подъем штанги на грудь от лавки	3*15	3*12	3*10	3*8
2 Швунг толчковый со штангой	3*10	3*8	3*6	3*12
3 Трисет:				
Отведения плеч с гантелями стоя	2*15	2*12	2*10	2*8
Подъем штанги на грудь от лавки	2*15	2*12	2*10	2*8
Разводки в наклоне с гантелями стоя	2*15	2*12	2*10	2*8
4 Подтягивания обратным хватом	4*15-12	4*10-7	4*15-12	4*10-7
5 Жим штанги на наклонной скамье	2*20	2*12	2*15	2*10
6 Тяга Кинга (с гантелями)	3*12	3*10	3*8	3*15
ТРЕНИРОВКА В:				
1 Пулловер на верхнем блоке	3*15	3*12	3*10	3*8
2 Тяга штанги в наклоне обратным хватом	2*10, 2 дроп	2*8 ,2 дроп	2*6, 2 дроп	2*12, 2 дроп
3 Трисет:				
Тяга штанги в наклоне обратным хватом	2*15	2*12	2*10	2*8
Тяга двух гантелей в наклоне	2*15	2*12	2*10	2*8
Подтягивания на низкой перекладине обратным хватом	2*макс	2*макс	2*макс	2*макс
4 Жим гантелей на наклонной	2*15-12	2*10-7	2*15-12	2*10-7
5 Жим штанги лежа узким хватом	2*15	2*12	2*10	2*8
6 Разводки в наклоне с гантелями стоя	2 дроп*10	2 дроп*8	2 дроп*6	2 дроп*12
7 Присед Зерхера	3*12	3*10	3*8	3*6
ТРЕНИРОВКА Г:				
1 Вертикальная тяга за голову	3*15	3*12	3*10	3*8
2 Подтягивания нейтральным хватом	2*10, 1 дроп	2*8, 1 дроп	2*6, 1 дроп	2*10, 1 дроп
3 Трисет:				
Вертикальная тяга за голову	2*12	2*10	2*8	2*12
Подтягивания нейтральным хватом	2*12	2*10	2*8	2*12
Вертикальная тяга узким хватом	2*12	2*10	2*8	2*12
4 Жим гантелей сидя	4*15-12	4*10-7	4*15-12	4*10-7
5 Жим штанги лежа	2*20	2*12	2*15	2*10
6 Подъем штанги на бицепс	1 дроп*15	1 дроп*12	2 дроп*10	2 дроп*8
7 Румынская тяга на одной ноге	3*20	3*12	3*15	3*8

Journal-plaza.net

УПРАЖНЕНИЯ	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
ТРЕНИРОВКА А:				
1а Жим штанги лежа	3*10	3*8	3*6	3*12
1б Кроссовер	3*12	3*12	3*12	3*12
2 Разводки с гантелями на наклонной	3*8+част	3*8+част	3*10+част	3*10+част
3 Отжимания на гантелях	1*макс	1*макс	1*макс	1*макс
4 Двусет:				
Тяга двух гантелей в наклоне	2*12	2*10	2*8	2*6
Тяга штанги в наклоне	2*20	2*15	2*12	2*10
5 Отведения одной рукой на блоке	2*20	2*15	2*12	2*20
6 Приседания на одной ноге (с собственным весом)	3*макс	3*макс	3*макс	3*макс
ТРЕНИРОВКА Б:				
1а Швунг толчковый со штангой	3*10	3*8	3*6	3*12
1б Подъем штанги на грудь от лавки	3*12	3*12	3*12	3*12
2 Отведения плеч с гантелями стоя	3*12+част	3*15+част	3*10+част	3*8+част
3 Отжимания уголком от пола	1*макс	1*макс	1*макс	1*макс
4 Двусет:				
Подтягивания обратным хватом	2*12	2*10	2*8	2*макс
Подтягивания нейтральным хватом	2*20	2*15	2*12	2*макс
5 Жим штанги на наклонной скамье	2*20	2*12	2*15	2*10
6 Тяга Кинга (с собственным весом)	3*макс	3*макс	3*макс	3*макс
ТРЕНИРОВКА В:				
1а Тяга штанги в наклоне	3*10	3*8	3*6	3*12
1б Тяга штанги в наклоне обратным хватом	3*12	3*12	3*12	3*12
2 Пулловер на верхнем блоке	3*8+част	3*8+част	3*12+част	3*12+част
3 Подтягивания на низкой перекладине обратным хватом	1*макс	1*макс	1*макс	1*макс
4 Двусет:				
Жим гантелей на наклонной	2*12	2*10	2*8	2*15
Отжимания на гантелях	2*макс	2*макс	2*макс	2*макс
5 Жим штанги лежа узким хватом	2*20	2*15	2*12	2*10
6 Разводки в наклоне с гантелями стоя	2*20	2*15	2*12	2*10
7 Присед Зерхера	3*12	3*10	3*8	3*6
ТРЕНИРОВКА Г:				
1а Подтягивания нейтральным хватом	3*10	3*8	3*6	3*12
1б Подтягивания обратным хватом	3*макс	3*макс	3*макс	3*макс
2 Вертикальная тяга за голову	3*12+част	3*15+част	3*10+част	3*8+част
3 Вертикальная тяга узким хватом	1*30	1*25	1*20	1*15
4 Жим гантелей сидя	4*12	4*10	4*8	4*6
5 Жим штанги лежа	2*20	2*15	2*12	2*10
6 Подъем штанги на бицепс	2*20+част	3*12+част	2*15+част	3*10+част
7 Румынская тяга на одной ноге	3*10	3*8	4*6	4*8

Отведения одной рукой на блоке

Мышцы: *дельтовидные, трапециевидная*

Встань левым боком вплотную к нижнему блоку. Возьми рукоять в правую руку и, шагнув в бок, отойди от блока, натянув трос. Ноги чуть согни в коленях, спину выпрями, свободную левую руку помести на пояс **(А)**. Не поднимая плеча рабочей руки вверх, отведи прямую руку с блоком в сторону, подняв ее на уровень плеча или чуть выше **(Б)**. Подконтрольно верни руку в исходное положение и повтори.

Жим гантелей на наклонной

Мышцы: *грудные, трицепсы, дельтовидные*

Установи лавку под углом 30-45 градусов, возьми в руки по гантели и ложись на скамью, поставив ступни на пол шире плеч. Гантели подними над собой, развернув кисти в одну линию, словно держишь гриф штанги **(А)**. Опусти гантели по бокам от грудной клетки, разводя локти в сторону, но не разворачивая кисти **(Б)**. Вернись в начальное положение и повтори.

Journal-plazma.net

Разводки с гантелями на наклонной

Мышцы: *грудные, дельтовидные*

Установи лавку под углом 30–45 градусов. Поставив ступни шире плеч, ложись на нее, подняв гантели над собой. Локти чуть согнутых рук разверни наружу **(А)**. Плавно опускай руки в стороны и вниз по широкой дуге, пока не сведутся лопатки **(Б)**, ниже не надо. Вернись в исходное положение и повтори.

Жим штанги на наклонной скамье

Мышцы: *грудные, трицепсы, дельтовидные*

Ложись на наклонную скамью для жима лежа, поставив ступни на пол шире плеч. Возьмись за штангу хватом на одну ладонь шире плеч, сведи лопатки и, сняв снаряд со стоек, помести гриф над верхом груди **(А)**. Разводя локти в стороны, опусти штангу вниз до касания грифом груди в районе ключиц **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Кроссовер

Мышцы: *грудные*

Найди в спортзале блочный тренажер. Встань между верхними блоками и, взявшись за рукояти, пройди на пару шагов вперед. Поставь одну ногу перед собой, разведи руки в стороны и сведи лопатки. Локти чуть согнутых рук направь вверх и назад **(А)**. Напрягая грудные мышцы и не допуская раскачиваний корпусом, сведи рукояти перед собой, опустив их вперед и вниз **(Б)**. Выдержав секундную паузу, плавно вернись в исходное положение. Повтори.

Жим штанги лежа

Мышцы: *грудные, трицепсы, дельтовидные*

Ложись на лавку, согнув ноги в коленях, сведя лопатки и подав грудь вперед. Штангу сними со стоек и расположи над плечевыми суставами на прямых руках, взяв широким хватом — на две ладони шире плеч **(А)**. Сохраняя положение лопаток, спины и ног, опусти штангу на верхнюю часть груди **(Б)** и мощно вернись в исходное положение **(А)**. Повтори нужное количество раз.

Отжимания на гантелях

Мышцы: *грудные, трицепсы, дельтовидные, кор*

Поставь гантели на пол на удобном для тебя расстоянии друг от друга (обычно чуть шире плеч), немного развернув их грифы по направлению друг к другу, как на фото. Обопрись на грифы гантелей прямыми руками, приняв упор лежа. Ноги держи на ширине плеч или несколько шире **(А)**. Согни руки и опустись вниз, стараясь коснуться пола кончиком носа **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Не допускай прогиба в поясничном отделе позвоночника — это чревато травмой.

Подъем штанги на бицепс

Мышцы: *двуглавая мышца плеча, мышцы предплечья*

Встань прямо, поставив ноги на ширину плеч. Возьми в руки штангу хватом снизу, комфортным для твоих кистей по ширине. Чуть согни ноги в коленях, зафиксируй поясницу и немного согни руки в локтях **(А)**. Не меняя положения тела, подними штангу к плечам по широкой дуге **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Journal-plaza.net

Тяга штанги в наклоне/ то же обратным хватом

Мышцы: *широчайшие, трапециевидные, задняя часть дельтовидных, кор*

Поставь ноги на ширину таза, взяв штангу хватом сверху чуть шире бедер. Прогнувшись в пояснице, наклонись вперед, опустив гриф ниже коленей **(А)**. Сводя лопатки, подтяни гриф штанги к животу **(Б)**. Контролируя движение рук, вернись в исходное положение и повтори. Тяга обратным хватом выполняется аналогичным образом, только ладони при хвате развернуты вперед **(В)**.

Подтягивания обратным хватом/нейтральным хватом

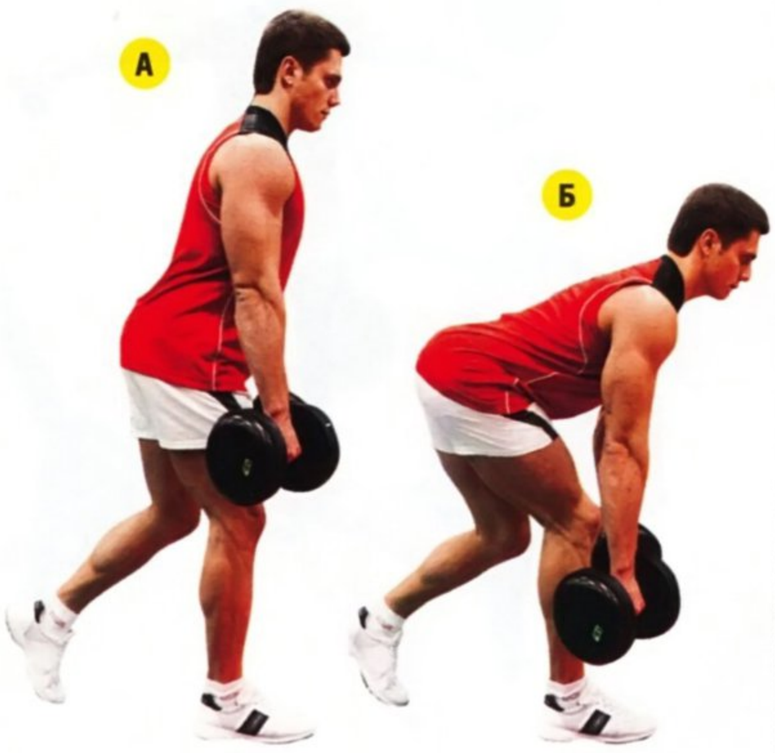
Мышцы: *широчайшие, бицепсы*

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом снизу чуть шире плеч. Согни ноги, скрести лодыжки и прогнись в грудном отделе позвоночника **(А)**. Сводя лопатки, подтянись вверх, стараясь коснуться перекладины грудью **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Подтягивания нейтральным хватом выполняются аналогичным образом, только ладони должны быть развернуты друг к другу — используй для этого специальные рукояти **(В)**.

Румынская тяга на одной ноге

Мышцы: *ягодичные, задней поверхности бедра, голени, кор*

Встань на одну ногу, поставив вторую на носок на пол позади себя. В руки возьми гантели, прогни спину в пояснице и чуть согни рабочую ногу **(А)**. Сохраняя естественный изгиб в пояснице, наклонись вперед и опусти гантели до уровня середины голеней **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, смени ногу.



Приседания на одной ноге с гантелью

Мышцы: *квадрицепсы, разгибатели бедра, мышцы голени и кора*

Встань левым боком к неподвижной опоре — лавке, например. Обопрись на нее левой рукой, чуть согнув одноименную ногу в колене. В правой руке держи гантель. Правую ногу подними перед собой **(А)**. Присядь как можно ниже, отводя таз назад и стараясь не отрывать пятки от пола **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори нужное количество раз. Завершив нужное количество повторов, отдохни и смени ногу.

Тяга двух гантелей в наклоне

Мышцы: *широчайшие, трапециевидные, задняя часть дельтовидных, кор*

Поставь ступни на ширину таза, чуть согни ноги в коленях, возьми в руки гантели и выпрями спину. Наклонись вперед так, чтобы грифы гантелей оказались чуть ниже уровня коленей **(А)**. Сводя лопатки и не теряя прогиба в пояснице, подтяни гантели к поясу **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Вертикальная тяга за голову

Мышцы: *широчайшие, дельтовидные*

Сядь на тренажер для вертикальной тяги, подведя колени под упор. Возьмись за рукоять хватом шире плеч, большой палец держи сверху рукояти, выпрями спину и немного наклонись вперед **(А)**. Сводя лопатки и опуская плечевой пояс вниз, подтяни рукоять к шее **(Б)**. Выдержав секундную паузу, вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

Journal-plazal.net

Пулловер на верхнем блоке

Мышцы: *широчайшие, длинная головка трицепса*

Встань лицом к верхнему блоку, прикрепив к нему короткую прямую рукоять. Возьмись за нее двумя руками и отойди на пару шагов назад, натянув трос. Поставь ноги на удобную тебе ширину, наклонись вперед и подними руки вперед и вверх **(А)**. Напрягая широчайшие и не сгибая рук, опусти рукоять к бедрам **(Б)**. Зафиксируй это положение на секунду и, контролируя движение рук, вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

Отведения плеч с гантелями стоя

Мышцы: *дельтовидные, трапециевидная*

Встань устойчиво, поставив ступни на ширину плеч и чуть согнув ноги в коленях. В руки возьми по гантели, зафиксируй поясницу, немного наклонившись вперед **(А)**. Не пожимая плечами, подними гантели в стороны на уровень плеч или несколько выше **(Б)**. Выдержи секундную паузу, после чего вернись в исходное положение. Повтори.

Разводки в наклоне с гантелями стоя

Мышцы: *задняя часть дельтовидных, средняя часть трапециевидной*

Возьми в руки гантели. Удобно расставив ступни, чуть согни ноги в коленях и наклонись вперед настолько, насколько тебе позволит спина — она должна остаться прямой. Руки с гантелями опусти вниз, чуть согни и разверни локтями наружу **(А)**. Сводя лопатки и не помогая себе разгибанием корпуса, разведи гантели в стороны **(Б)**. Без пауз вернись в исходное положение и повтори упражнение.

Подъем штанги на грудь от лавки

Мышцы: *трапециевидная, дельтовидные, разгибатели бедра и позвоночника*

Встань так, чтобы лавка для жима лежа была у тебя между ног. Сними штангу со стоек и положи ее на лавку перед собой. Чуть согнув ноги в коленях и прогнув спину в пояснице вперед, наклонись и возьмись за гриф хватом сверху чуть шире плеч **(А)**. Мощно разогнув спину и пожав плечами, вырви штангу вверх, согнув руки в локтях **(Б)**. Затем подсядь под штангу и прими ее на передние дельты, выведя локти вперед за гриф **(В)**. Без резких движений верни штангу на скамью и повтори.

Тяга Кинга

Мышцы: *ягодичные, задней поверхности бедра, квадрицепсы, голени, кор*

Встань на правую ногу, согнув левую в колене и оторвав ее от пола, как на фото. Немного наклонись, прогни спину и опусти руки **(А)**. Наклонившись и присев на правой ноге, постарайся дотянуться пальцами до пола, не теряя верного положения поясницы **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни до полного восстановления и смени ногу. В случае выполнения данного упражнения с гантелями просто старайся коснуться ими пола.

Подтягивания на низкой перекладине обратным хватом

Мышцы: *широчайшие, средняя часть трапециевидной и задняя часть дельтовидной*

Установи перекладину на высоте низа груди. Повисни на ней, заведя немного согнутые в коленях ноги вперед, хват обратный, руки на ширине плеч или чуть шире. Выпрями руки и подними таз **(А)**. Сохраняя исходное положение корпуса, подтянись вверх, сведи лопатки и постарайся коснуться перекладины грудью **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Journal-plaza.net

Отжимания уголком от пола

Мышцы: *дельтовидные, трицепсы, трапеции*

Прими обычный упор лежа. Поднимай таз, одновременно переступая ступнями. В исходном положении твой корпус и руки должны хотя бы приблизительно составлять одну сторону угла, а ноги — другую **(А)**. Не опуская таза и стараясь не сильно сгибать ноги в коленях, опустись вниз, согнув руки. Постарайся коснуться пола носом **(Б)**. Мощным движением оттолкнись от пола и вернись в исходное положение.

Жим штанги лежа узким хватом

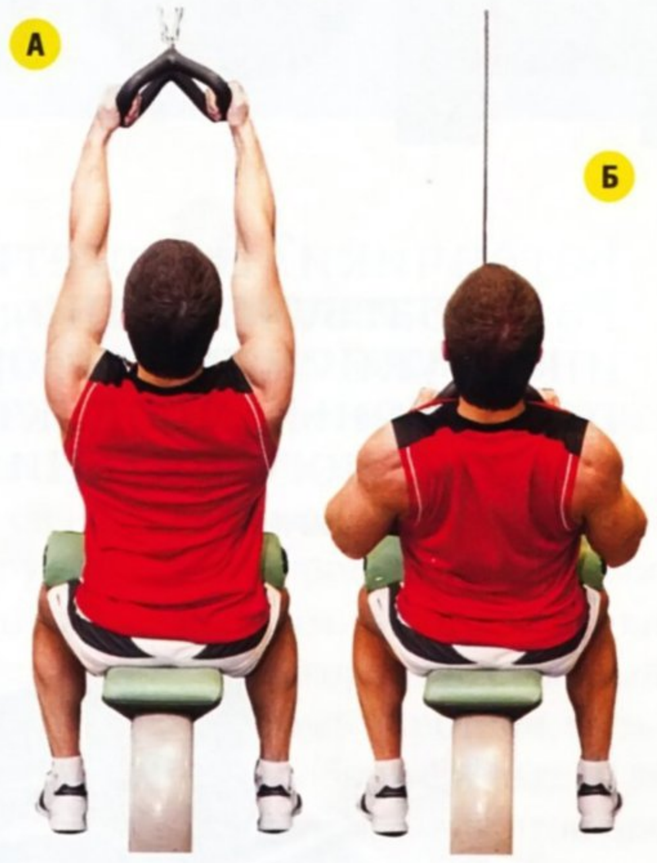
Мышцы: *грудные, трицепсы, дельтовидные*

Ляг на лавку, согнув ноги в коленях, выпятив грудь вперед и сведя лопатки. Сними штангу со стоек, взявшись за нее хватом, совсем немного шире груди, и помести ее над собой **(А)**. Не разводя лопаток, опусти гриф на грудь **(Б)**. Мощным движением выжми штангу вверх, вернувшись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

Вертикальная тяга узким хватом

Мышцы: *широчайшие, дельтовидные*

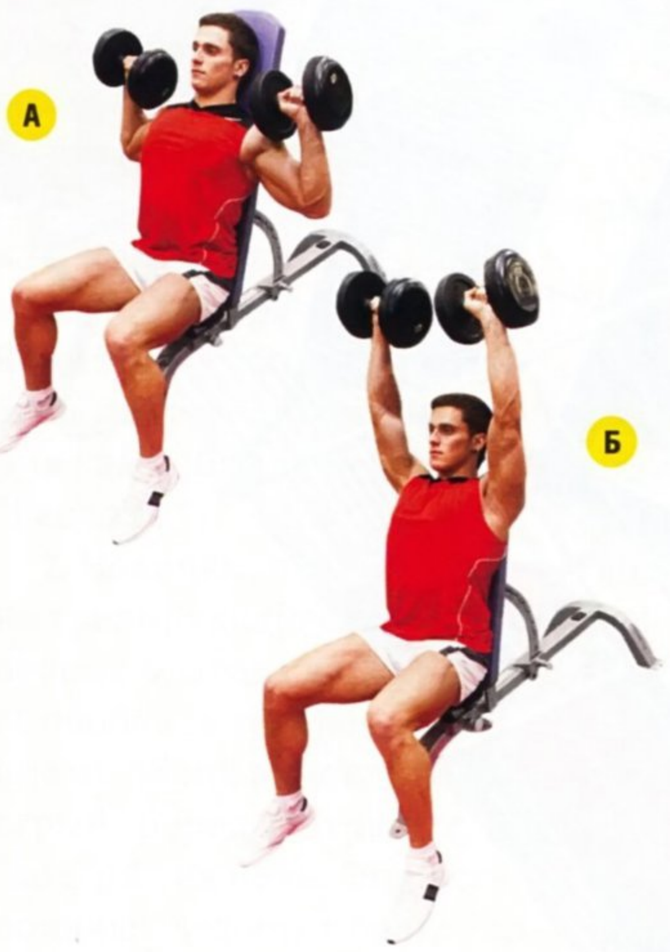
Прикрепи к блоку вертикальной тяги V-образную рукоять. Возьмись за нее и сядь на тренажер, заведя колени под его упор. Прогнись назад и направь взгляд на блок **(А)**. Сводя лопатки и опуская плечевой пояс вниз, подтяни рукоять к середине груди, прижимая локти к себе **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



Жим гантелей сидя

Мышцы: *дельтовидные, трицепсы*

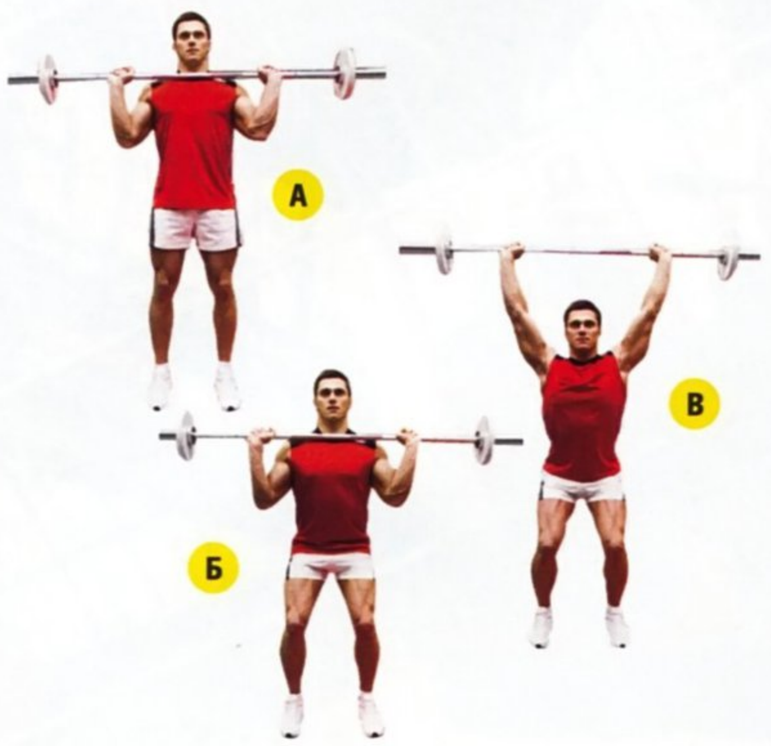
Установи скамью почти вертикально, с небольшим наклоном назад. Сядь на лавку, широко расставив ноги. В руки возьми гантели и подними их к плечам, направив локти вниз, как на фото **(А)**. По сходящимся траекториям подними гантели над головой **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



Швунг толчковый со штангой

Мышцы: *дельтовидные, трицепсы, кор полностью*

Возьми штангу хватом чуть шире плеч и помести ее себе на передние дельты, выведя локти вперед. Ноги чуть согни в коленях, выпрями спину **(А)**. Быстро подсядь вниз **(Б)**. Используя ноги, вытолкни штангу на прямые руки над головой, подсев под нее, чтобы максимально сократить амплитуду движения снаряда **(В)**. Заверши движение, выпрямив ноги, после чего верни штангу в исходное положение. Повтори.



Присед Зерхера

Мышцы: *квадрицепсы, разгибатели бедра, мышцы голени и кора*

Помести штангу себе на локтевые сгибы, как показано на фото. Ладони сцепи в прочный замок. Ноги поставь шире плеч, чуть согнув их в коленях **(А)**. Глубоко сядь вниз, отводя таз назад и не округляя поясницы **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Journal-plaza.net

ПОЛУЧИ ДОБАВКИ

Батончики? Энергетики? Порошки? Пилюли? Разобраться трудно, знаем. Вот тебе инструкция по выбору и использованию популярных продуктов так называемого спортивного питания.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Journal-plaza.net

торый есть у каждого обычного мужчины. Тот же рацион порекомендую тем людям, кто ходит в спортзал раз в неделю, "для себя" (правда, если у тебя лишний вес — посоветуйся сначала с диетологом).

Ну и обоим категориям рекомендую принимать (посоветовавшись с врачом) кардио- и хондропротекторы, вне зависимости от программы тренировок.

Переходим собственно к порошкам и батончикам. Если какой-либо известный тебе продукт в этом материале отсутствует, это значит, что я считаю его ненужным.

СТОИТ ПОМНИТЬ

Никакой креатин с протеином никогда не исправят технические ошибки и не помогут при недосыпе. Кроме того, отдавай себе отчет в том, что никакие добавки не смогут заменить полноценный, регулярный и здоровый рацион питания. И не забывай, что даже безвредные и сертифицированные продукты, если применять их необдуманно и сверх меры, могут нанести непоправимый ущерб здоровью. Если ты страдаешь пищевыми аллергиями, нарушениями обмена веществ, диабетом, хроническими заболеваниями сердца, почек, печени или ЖКТ, то перед приемом любого спортивного питания надо обязательно проконсультироваться у адекватного, квалифицированного врача.

Используя мой 12-летний тренерский опыт (и 25-летний опыт самостоятельных тренировок), я сделаю из тебя эксперта по спортивному питанию. Урок первый — никогда не используй словосочетание "спортивное питание". Это supplements, "добавки", и данное слово больше соответствует основной задаче таких продуктов — закрывать дырки в твоем рационе, недостаток тех или иных витаминов, микроэлементов, аминокислот и прочего (поверь мне, такие лакуны есть у всех). Потребителей спортивных добавок я бы условно разделил на две группы:

1. Ты давно и упорно (по 3-4 раза в неделю без пропусков) тренируешься ради конкретного результата — например, мечтаешь пожать штангу весом 150 кг или пробежать марафонские 42 км 195 м. Тебе можно и нужно многое из того, о чем пойдет речь ниже. Я предложу конкретные наборы добавок для решения каждой задачи (см. "Рецепты").

2. Новички, пусть и упорно тренирующиеся, — в первые полгода вам следует обойтись только протеинами обоих видов: "быстрый" перед завтраком, "долгий" на ночь. Они восполняют дефицит белка, которого у каждого обычного мужчины. Тот же рацион порекомендую тем людям, кто ходит в спортзал раз в неделю, "для себя" (правда, если у тебя лишний вес — посоветуйся сначала с диетологом).

Ну и обоим категориям рекомендую принимать (посоветовавшись с врачом) кардио- и хондропротекторы, вне зависимости от программы тренировок.

Переходим собственно к порошкам и батончикам. Если какой-либо известный тебе продукт в этом материале отсутствует, это значит, что я считаю его ненужным.

1 Протеин

Форма выпуска: порошки

Для чего: Протеин часто пьют прямо после тренировки, приговаривая: "Мышечная масса, мышечная масса!" Но без углеводов, о которых все забывают, порошковый протеин в деле мгновенного наращивания мускулов практически бесполезен. Используй его, просто чтобы компенсировать общую нехватку белка. Организм найдет, куда его пристроить, например, сделает из него тестостерон. Протеины бывают "быстрые" и "долгие". Первые биологически доступнее и моментально обеспечивают твое тело энергией и строительным материалом. Вторые отдают белок постепенно, в течение нескольких часов. Отличить их несложно: любой сывороточный (whey) — это "быстрый". Любая комбинация, содержащая казеиновый белок (casein), — "долгий".

Как принимать: "Быстрый" протеин употребляют утром (1 порция минут за 20 до завтрака) и сразу после тренировок на жиросжигание. Я вообще убежденный сторонник преимущественно белкового завтрака, это позволяет мягко поднять уровень сахара в крови после ночного сна и дополнительно раскрутить метаболизм. "Долгий" пей спустя 30-90 минут после последнего приема пищи, на ночь, чтобы у организма белки были под рукой даже во сне.

Рекомендую: Из того, с чем сталкивались мои клиенты, на завтрак могу посоветовать "быстрый" Zero Carb фирмы VPX. На ночь от души рекомендую Infusion от фирмы SAN. Правда, это больше чем протеин — такие продукты называются "заменитель пищи". В него входят разные виды белка (которые усваиваются за разное время и поэтому обеспечивают твое тело питанием всю ночь), а также витамины и дозированное количество углеводов, которое не вредит фигуре.

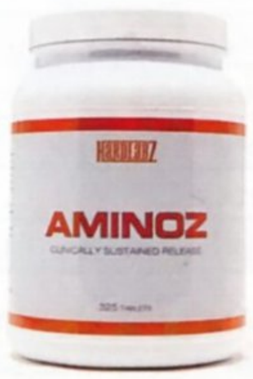
2 Комплексные аминокислоты

Форма выпуска: капсулы, таблетки, каплеты

Для чего. Сильно сомневаюсь, что в продуктах с такими названиями много аминокислот. Скорее это обычный "быстрый" протеин, только в удобной фасовке. В дороге или после долгой ночи в засаде под носом у противника, где нельзя достать шейкер, это хорошая замена протеиновому коктейлю.

Как принимать. В любом тренировочном режиме, кроме гипертрофийного, — 2-3 таблетки по 2-3 раза в день как замена протеиновым порошкам. А в разгар долгой гипертрофийной программы — по 3 таблетки дважды в день, можно с едой или гейнером, и протеин ты тоже будешь пить (см. таблицу).

Рекомендую: Hardlabz Aminoz. Только имей в виду, что желудок и кишечник не всех людей спокойно переносит "аминки", принятые натощак. Если это твой случай, попробуй употреблять их вместе с пищей. ■



Journal-plaza.net

3

Гейнер

Форма выпуска: порошок
Для чего: Мой любимый продукт! Комбинация легкоусвояемых белков и углеводов способствует не только быстрому набору массы, но и обеспечивает ураганом энергии перед тренировкой, а также заметно ускоряет восстановление после.
Как принимать: В тренировочные дни за 30-45 минут до тренировки и сразу после. В дни отдыха 1 порцию во второй половине дня. В режиме тренировки выносливости можно три раза в день: до и после тренировки, а также на ночь. И никогда не ешь гейнер на завтрак! Масса в этом случае у тебя нарастет исключительно на боках.
Рекомендую: Бери Myodrive фирмы SAN.

4

BCAA

Форма выпуска: таблетки, капсулы, порошок
Для чего: BCAA — это тоже аминокислоты, но всего три: изолейцин, лейцин и валин. Согласно ряду исследований, в скелетных мышцах их больше всего. Я использую BCAA (и советую тебе делать то же самое), чтобы терять гораздо меньше мышц в "жиросжигательный" период или период, направленный на развитие выносливости.
Как принимать: Когда тренируешься — по 5 капсул до и сразу после тренировки. В дни отдыха по 2 капсулы вместе с обычными приемами пищи.
Рекомендую: SAN "BCAA pro-125".

5

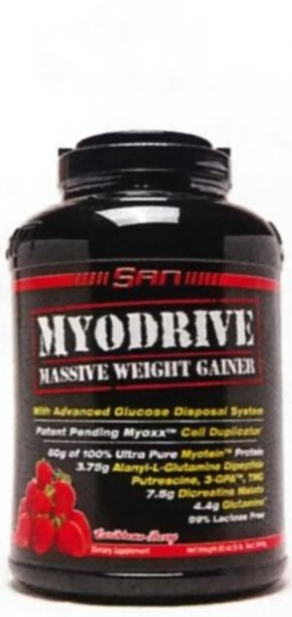
L-карнитин

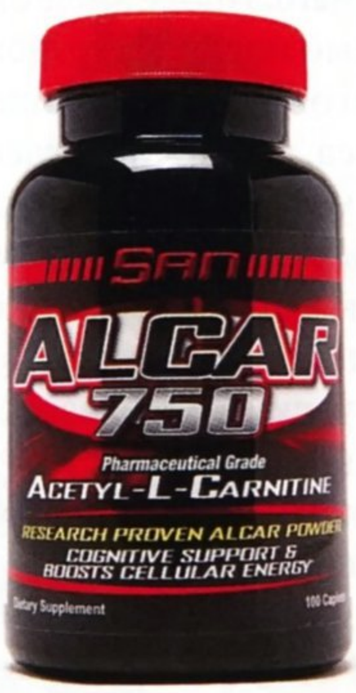
Форма выпуска: таблетки, капсулы, ампулы
Для чего: Карнитин облегчает твоему организму доступ к жировым запасам. Не готов утверждать, что L-карнитин помогает похудеть, но он реально повышает выносливость и благотворно влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы.
Как принимать: По 1 таблетке 2 раза в день вместе с едой, когда тренируешь выносливость или силу. И при любом типе тренировок, если чувствуешь, что сердце испытывает большие нагрузки (например, в жаркий летний день).
Рекомендую: ALCAR 750 от SAN.

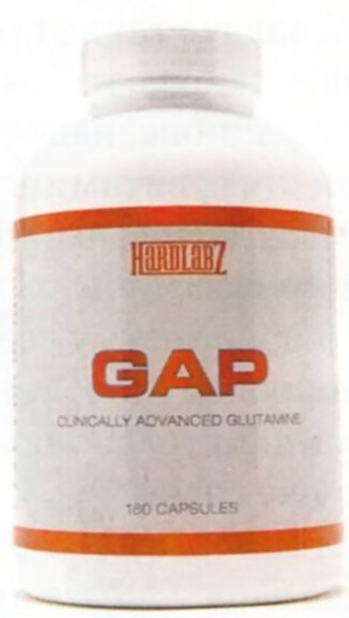
6

Глютамин

Форма выпуска: порошок, гранулы, капсулы
Для чего: При больших физических нагрузках запасы глютамина в организме истощаются, а это негативно влияет на иммунитет и снижает восстановительные способности. Поэтому, если у тебя в неделю больше 5 тренировочных часов, тебе стоит употреблять эту добавку.
Как принимать: По дозе 2 раза в день, утром и вечером за 15 минут до еды — и ты будешь нормально восстанавливаться, легче переносить нагрузки и меньше болеть.
Рекомендую: Капсулы Hardlabz "GAP". Они значительно удобнее порошков.







РЕЦЕПТЫ ДЛЯ 4 ВИДОВ ТРЕНИРОВОК

Мы составили для тебя таблицу сочетания различных спортивных добавок. Просто выбери цель и кушай на здоровье.

	Развитие силы	Развитие выносливости	Жиросжигание*	Мышечная гипертрофия**
1. Протеин			■	■
2. Комплексные аминокислоты				■
3. Гейнер	■	■		■
4. BCAA	■	■	■	
5. L-карнитин		■	■	
6. Глютамин		■		
7. Протеиновые батончики	■	■		■
8. Креатин	■			
9. Энергетики	■			
10. Бустеры тестостерона			■	■

* "Быстрый" протеин — перед завтраком и после тренировки
** "Быстрый" протеин на завтрак, "долгий" протеин — перед сном

НА ЗДОРОВЬЕ

Существует еще целый ряд добавок и околомедицинских средств, которые можно использовать в своем питании безотносительно тех целей, которые ты в определенный момент времени преследуешь.

КАРДИОПРОТЕКТОРЫ

Их стоит принимать перед тренировками в жаркое время года и в периоды тренировки выносливости. К ним относятся уже описанный выше L-карнитин, а также препараты, содержащие калий и магний — вещества, ответственные за бесперебойную жизнедеятельность сердца. Например, аспарагинат калия и магния.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

С мнением, бытующим среди спортсменов и ряда тренеров, о необходимости приема повышенных доз витаминов я не согласен. Поэтому как тренер я предпочитаю тривиальные аптечные поливитамины в нормальной дозировке. Как правило, это одна порция сразу после завтрака. За прием дополнительных, якобы полезных спортсмену/качку витаминов — C, E и B по отдельности — я не ратую. Поливитаминов более чем достаточно!

Journal-plaza.net

С ЧЕМ МЕШАТЬ ПОРОШКИ?

Протеины и гейнеры можно мешать с обычной неминеральной и негазированной водой, свежевыжатым или пакетированным соком, а также с молоком. Для гейнера лучший вариант — вода, в комбинации с соком или молоком количество углеводов и калорий в смеси будет сильно зашкаливать. Протеиновый порошок стерпит любую жидкость из перечисленных выше, разве что молоко стоит подбирать наименее жирное. Кстати, если твой кишечник молоко не терпит, можешь смело мешать протеин на... кефире. А вот все остальные порошки, особенно креатин, можно мешать только с водой, причем их надо сразу же выпивать — в жидком виде добавки наименее химически стабильны.

7

Протеиновые батончики

Форма: ты будешь смеяться, но это батончики!

Для чего: Пожалуй, самый удобный источник белка и углеводов: не нужно ни мешать, ни запивать — разорвал упаковку и кушай на здоровье! Применяй, чтобы глушить голод между основными приемами пищи.

Как принимать. Пара качественных батончиков стабильно отбивают интерес к еде ровно на 3 часа даже у такого вечно голодного проглота, как я. Но суточная норма, по моим наблюдениям, не более 2-3 батончиков. Если превысишь дозу, могут начаться проблемы с аппетитом!

Рекомендую: VPX "Zero Impact".

ХОНДРОПРОТЕКТОРЫ

У американских тренеров есть хорошая поговорка: "Не будешь заниматься спортом — попадешь к кардиологу. Будешь заниматься спортом — попадешь к ортопеду!" Чтобы последняя часть этой замечательной фразы не коснулась тебя, регулярно принимай хондропротекторы — добавки, облегчающие регенерацию хрящевой ткани и восстановление связочного аппарата в целом. Даже если ты ходишь в спортзал редко или не ходишь совсем, хондропротекторы стоит пить для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Как часто? Эта информация должна быть в инструкции по применению.

8

Креатин

Форма выпуска: порошок, таблетки, капсулы

Для чего: Креатин является предшественником креатинфосфата (КФ) — одного из основных источников энергии для мышечной работы. КФ обеспечивает исключительно краткосрочный силовой характер работы (первые 3-5 повторов в жиме лежа, например). Принято считать, что прием креатинсодержащих добавок позволяет увеличивать силовые показатели. У некоторых это действительно так, однако на организмы других эта добавка не оказывает никакого влияния. Попробуй — вдруг этот корм в тебя.

Как принимать: 2-3 г раз в день, можно вместе с гейнером. Только обязательно выпивай вслед не менее трех стаканов простой воды. Креатин обладает неприятной способностью абсорбировать жидкость, что может приводить к спазмам, вздутию кишечника и даже травмам соединительной ткани, для которой нормальная насыщенность водой крайне важна.

Рекомендую: Моногидрат креатина фирмы Dymatize.

9

Энергетики

Форма выпуска: "баночки", порошок

Для чего: Еще один мой любимый продукт! Качественный энергетик одновременно подхлестывает твое настроение, спортивный задор и здоровую агрессию. Во время силовой тренировки такой продукт первостепенно важен. Только имей в виду — это специальные спортивные энергетики, которые продаются в специальных магазинах спортивного питания! В них практически нет сахара, зато есть вещества, поддерживающие здоровье сердечно-сосудистой системы. С энергетическими напитками из супермаркета у них мало общего.

Как принимать: Всего половина маленькой бутылочки, выпитая за 30-45 минут до тренировки, — и ты готов бить любые рекорды! Однако я не советую пить энергетики перед каждой тренировкой (максимум 1-2 раза в неделю), и ни в коем случае не пей больше одной штуки в день.

Рекомендую: No-Xplode от BSN, причем в жидком, а не в порошковом виде.

10

Бустеры тестостерона

Форма выпуска: капсулы

Для чего. К добавкам, увеличивающим уровень тестостерона, отношение врачей и обывателей, как правило, совсем негативное. Очевидно, потому, что их путают с гормональным допингом. Однако бустеры не накачивают тебя лишними гормонами, а лишь мягко увеличивают секрецию внутреннего, собственного тестостерона. С точки зрения физиологии это означает "помолодеть" на несколько лет, особенно если тебе за тридцать. Если же тебе 17-22 года и ты здоров, можно спокойно обойтись и без этой добавки — гормонов в тебе и так навалом!

Как принимать: Самым полезным качеством бустеров тестостерона я считаю их стимулирующее влияние на обмен глюкозы. Поэтому, на мой взгляд, разумнее всего использовать их тогда, когда ты пытаешься избавиться от лишнего жира. 2 капсулы 2 раза в день вместе с едой.

Рекомендую: Myotest фирмы SAN. ■

Journal-plaza.net

ОДНОБОКИЙ ПОДХОД

ВОПРОС **Тренируюсь не так давно, но уже заметил, что у некоторых "спортсменов" одна половина тела развивается быстрее другой. Например, грудь – многие на несимметричность жалуются. Или одна рука становится гораздо сильнее другой. Хотелось бы тренироваться так, чтобы избежать подобных проблем в будущем. Это возможно?** *Георгий*

ОТВЕТ **Возможно. Просто надо хотя бы изредка делать унилатеральные (или, говоря проще, односторонние) упражнения – например, которые нагружают руки по одной, а не две за раз. Такие тренировки способствуют более гармоничному развитию мышц, окружающих рабочие суставы, и не позволяют более сильной руке или ноге отбирать у напарницы часть нагрузки. Ради профилактики выполняй вот такой комплекс один-два раза в неделю, можно по окончании основной части тренировки. Подбирая рабочий вес гантели, ориентируйся на более слабую сторону.**

1. ТЯГА ЧЕМОДАНА. Поставь ступни на ширину таза, чуть согни ноги в коленях и выпрями спину, в правую руку возьми гантель, удерживая ее так, будто несешь чемодан. Начиная с отведения таза назад, присядь вниз, так чтобы гантель двигалась к полу по вертикальной прямой. Отталкиваясь от пола ногами, вернись в исходное положение. Сделай нужное количество повторов каждой рукой. Имей в виду, что касаться гантелью пола необязательно. Главное, не допускать округления и ротаций в поясничном отделе позвоночника.

2. ЖИМ СТОЯ ОДНОЙ РУКОЙ. Поставь ступни на ширину плеч, чуть согни ноги в коленях и выпрями спину. Правой рукой подними гантель к плечу, развернув локоть вперед. Чуть помогая себе ногами, выжми гантель вверх, подняв ее строго над плечом рабочей руки. Зафиксируй это положение на секунду, после чего верни снаряд в исходное положение. Повтори нужное количество раз каждой рукой. Дабы избежать ненужного переразгибания позвоночника, на протяжении всего подхода контролируй мышцы ягодиц – они должны быть напряжены.

3. ВЫПАДЫ НАЗАД С ОДНОЙ ГАНТЕЛЬЮ. Поставь ноги на ширину таза. Выпрями спину, в правую руку возьми гантель. Отшагни назад правой ногой и опустись в выпад, почти коснувшись коленом правой ноги пола. Старайся сильно не наклоняться вперед и не заваливаться в сторону руки, держащей гантель. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай нужное количество раз для каждой ноги.

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

Выполняй по кругу все упражнения, не отдыхая между ними. В каждом по восемь повторов для каждой руки или ноги. Закончив круг, отдохни 1 минуту и повтори все сначала еще два-четыре раза.

Journal-plaza.net

ТУРЕЦКИЙ ПОДЪЕМ

Из всех унилатеральных упражнений турецкий подъем, пожалуй, – наиболее сложное и в то же время самое полезное, так как тренирует максимум мышц одновременно. Когда освоишь все описанные выше упражнения, включи в тренировку этот "подъем".

Ляг на спину, подняв гантель в левой руке над грудью. Левую ногу согни в колене. Чуть помогая себе свободной рукой, начинай подъем вверх, удерживая руку с гантелью вертикально. Отведя стопу правой ноги назад, выйди в нижнее положение выпада. После чего встань и приставь правую ногу к левой, все так же удерживая руку с гантелью в вертикальном положении. Повторяя движения в обратном порядке, вернись на пол. Делай по пять-семь повторов для каждой руки. Для лучшего контроля и сохранения равновесия не отрывай взгляд от гантели.

4. ЖИМ ГАНТЕЛИ ОДНОЙ РУКОЙ ЛЕЖА. Ляг на лавку и согни ноги в коленях до прямого угла. В правую руку возьми гантель и подними ее над грудью, развернув ладонь внутрь. Левую руку отведи в сторону для сохранения равновесия. Стараясь держать предплечье вертикально и сгибая правую руку в локте, опусти гантель до уровня груди. Вернись в исходное положение. Сделай нужное количество повторов для каждой руки. Чтобы при выполнении этого упражнения тебя не разворачивало в сторону рабочей руки, напрягай мышцы живота – так, словно ждешь удара под дых.

5. ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ ОДНОЙ РУКОЙ. Ступни на ширине таза, спина прямая, ноги согнуты, в правой руке гантель. Наклонись вперед и опусти снаряд ниже коленей. Не поворачивая корпус в сторону правой руки, потяни гантель к себе, с силой сводя лопатки. Задержись на секунду, после чего плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделай нужное количество повторов каждой рукой. Старайся все время держать локоть прижатым к корпусу и не округляй поясницу.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: KAGAN MCLEOD

КАКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НАРАСТИТЬ ОБЪЕМ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА? А ТО ВОЗНИК СЛИШКОМ ЗАМЕТНЫЙ ДИСБАЛАНС МЕЖДУ ПЕРЕДНЕЙ И ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЯМИ НОГИ.

Сергей

Самыми лучшими упражнениями для данной цели являются: становая тяга, разгибания бедра и сгибания голени в тренажере. В идеале эти три типа упражнений должны обязательно присутствовать в недельном микроцикле. Если ты придерживаешься общих программ тренировок, нагружающих все тело за раз, то раскидай эти упражнения по дням недели, например, так:

ДЕНЬ 1 – становая тяга с пола;

ДЕНЬ 2 – подъем таза одной ногой с опорой о фитбол (это вариант разгибания бедра);

ДЕНЬ 3 – сгибания голени в тренажере сидя/лежа.

Для того чтобы эффект получился максимальным, делай эти упражнениями первыми в комплексе и только потом переходи к тренировке других мышечных групп.

Верхняя часть пресса у меня прокачана рельефно, а вот нижнюю я все никак не могу прокачать до появления кубиков. Возможно, есть какая-либо программа именно на эти мышцы.

Александр Кудрявцев

Александр, никакая программа тренировок не поможет тебе "прокачать нижнюю часть пресса". Во-первых, мышцы кусками не работают, всегда полностью, за очень редким исключением. А во-вторых, чтобы кубики выделились, мышцы живота подчас и тренировать-то необязательно. Нужно просто убрать весь лишний подкожный жир, сосредоточенный на твоем животе. Обычно в районе "верхних кубиков" этого жира меньше, а в районе "нижних" значительно больше – такова человеческая физиология. Налегай на диету, кардио, круговые тренировки и сжигай все лишнее!

Как считаете, стоит ли недель шесть потренировать жим и присед в силовой раме, начиная движения с нижней точки? Это будет способствовать увеличению силовых показателей?

Дмитрий Павлуков

Не думаю, что это будет правильно. Появлению в силовых видах спорта метода модифицирования основного движения – изменения его амплитуды, начальных точек и так далее – мы обязаны Луи Симмонсу, знаменитому тренеру пауэрлифтерской элиты. Частая смена вариаций жима или приседа, по его словам, помогает избегать перегрузки центральной нервной системы атлета. Однако там речь идет о смене варианта упражнения раз в одну-две недели. Период длиной в шесть недель, на мой взгляд, будет слишком долгим и скорее отберет силу у жима и приседа, выполняемых в нормальных условиях, чем добавит ее.

Вы как-то писали, что вам не нравятся разводки. Почему? Спасибо за ответ.

Денис

Все зависит от контекста, не бывает плохих или хороших упражнений. Например, начинающим, для того чтобы развивать силу, разводки с гантелями будут полезнее, чем жим штанги лежа, по крайней мере, на протяжении первых двух-трех месяцев. Тем же, кто тренируется более полугода, разводки будут только мешать развивать силу. Так что разводки мне нравятся, просто не во всех случаях.

Journal-plaza.net

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Wi-Fi-роутер

В 90-е гг. компьютерный мир состоял из мерзкого серого пластика, спутанных проводов и загадочных звуков, под аккомпанемент которых модемы торжественно протискивались в Интернет. Во втором десятилетии XXI века всему этому не место: вот советы по выбору роутера, который разом решит все описанные проблемы.

ВОТ ОНА, СВЯЗЬ ТВОЕЙ МЕЧТЫ

Wi-Fi бывает разный, и лучше, чтобы роутер поддерживал самый быстрый и современный стандарт – 802.11n, скорость передачи данных у которого достигает 450 Мбит/с. Для сравнения, более древний стандарт 802.11g был способен максимум на 54 Мбит/с. Также ускорит работу возможность передачи данных не только на самой забитой частоте 2.4 ГГц, но и на более свободной и быстрой 5 ГГц (см. раздел "Частота – залог скорости" на следующем развороте). Правда, конечно, и связанные с роутером устройства тоже должны поддерживать быстрый Wi-Fi и работу на частоте 5 ГГц. Беспроводная сеть уязвима, поэтому твой роутер должен использовать все самые современные технологии защиты – WPA2, SPI.

НЕСЕТ БРЕНД

В разделе "Оборудование Wi-Fi" Яндекс.Маркета – 526 беспроводных "точек доступа" (более привычный термин – "роутер", им и будем пользоваться). Хочешь облегчить себе выбор? Обрати внимание на производителя. Вот бренды, чаще других фигурирующие в списках лучших: Linksys, Netgear, Apple, D-Link, Cisco, Asus и HP. На фото – Linksys E4200, который в 2011 году был отмечен европейской наградой Red Dot Design Awards.

ИМЯ ЕЕ

Придумать название для локальной сети – отдушина для измученной техникой души системного администратора: "Асоциальная сеть", "И да, И-нет", "Соседи, я вас ненавижу", "Это моя сеть, каналья!", "Войди в меня"... Можешь и ты повыпендриваться и назвать свою локалку не менее кудряво.

Journal-plaza.net

ПОЛЕЗНЫЕ ОПЦИИ

Встроенный torrent-клиент – пригодится тем, кто любит скачивать фильмы и музыку. С ним роутер сможет качать их на подключенный диск, даже когда компьютер выключен или ушел из дома вместе с тобой.

Встроенный жесткий диск – по сравнению с подключаемым по USB "хардом" этот вариант компактнее.

Поддержка IPTV – просмотр ТВ в цифровом качестве онлайн.

Поддержка UPnP – даст возможность просто и быстро подключить к домашней сети мультимедийные устройства, речь о которых пойдет чуть ниже в разделе "Техникум". Современные телевизоры, игровые консоли, медиаплееры поддерживают стандарт UPnP.

Гостевой доступ – ты можешь создать отдельную беспроводную сеть для гостей с отдельным паролем и четкими правилами (например, без доступа к сетевым дискам): во-первых, тебе не придется выдавать друзьям свой пароль, а во-вторых, никто не будет иметь доступа к твоим личным файлам.

Поддержка IPv6 – мир находится на пороге дефицита адресного пространства, и в четвертой версии интернет-протокола (IPv4) адресов не хватает. Поэтому уже сейчас внедряется новый протокол (IPv6), рассчитанный на большее число адресов. Короче, лучше купи роутер с поддержкой IPv6, чтобы потом не пришлось выкидывать устаревшее устройство.

ТОЖЕ КОМПЬЮТЕР

Даже если ты оплатишь самый дорогой тариф у своего провайдера, плохой роутер может встать плотиной на пути мощного потока данных. Роутеру предстоит шифровать твои данные, защищать от внешних атак твою сеть и заведовать связью между разными устройствами. Чтобы делать эту работу нормально и незаметно для тебя, ему нужны мозги: процессор – минимум 240 МГц (а лучше 480 МГц), память – 16 Мб (лучше – 64). Кроме того, дешевые роутеры грешат тем, что дают заявленную на коробке скорость только одному устройству, но уже при подключении второго скорость падает в два раза. Дело в том, что производитель экономит, ставя один контроллер на все порты. Не вскрывая девайс, проверить это сложно. Можно только посоветовать даже не смотреть на маршрутизаторы дешевле 800 грн. Другая возможная причина падения скорости – антенна. У более дорогих роутеров отдельные антенны (до 6 штук) работают на передачу и прием, при этом они расположены так, чтобы не влиять на работу друг друга.

ПРО ПРОВАЙДЕРА

Узнай в службе поддержки, по какому типу подключения провайдер поставляет тебе Интернет: прямое подключение, подключение Ethernet, один из протоколов PPTP, L2TP, PPPoE или ADSL. Если PPPoE – внимательнее выбирай роутер, этот протокол поддерживают не все аппараты. Если же ADSL, то тебе нужен не роутер, а DSL-модем или устройство, совмещающее эти функции. Технические характеристики маршрутизаторов (еще одно название этих устройств) всегда лучше смотреть на сайте производителя – там они полнее, чем на сайтах магазинов.

НАСТРОЙКА

То, что раньше было кромешным адом с выдранными волосами, вырвавшимися ругательствами и вымотанными нервами, сегодня превратилось в простой и понятный процесс. В принципе, создание домашней сети теперь не сложнее настройки нового телевизора. Конечно, стоит оговориться, что такую простоту обеспечивают в первую очередь серьезные фирмы, зато уж у них все шаги от открытия коробки с роутером до начала работы твой сети максимально дружелюбны – например, у Apple и Linksys настройку можно провести не только с компьютера, но даже со своего смартфона.

ПОРТ И НАЗНАЧЕНИЕ

USB-порт на роутере нужен, главным образом, для двух вещей: подключения принтера и жесткого диска. Подключенный таким образом прибор становится доступен всем устройствам с Wi-Fi в твоей квартире. ■

СКОЛЬКО ВЕШАТЬ В ШТУКАХ

Каким бы беспроводным ни был роутер, большинство моделей могут раздавать Интернет и по проводам тоже. Твоя задача – решить, сколько всего устройств ты хочешь подключать по Wi-Fi, а сколько – с помощью шнуров. Например, если роутер стоит рядом с телевизором или принтером, проще связать их проводом, заодно уменьшив нагрузку на беспроводную сеть. Стандартно большинство точек доступа имеют четыре порта LAN для подключения проводных устройств на скорости 100 Мб/с. Более продвинутые модели поддерживают 1000 Мб/с.

Linksys E4200

Частота: 2,4 ГГц и 5 ГГц, можно использовать два диапазона одновременно

Скорость передачи данных: до 300 Мбит /с (2,4 ГГц), до 450 Мбит/с (5 ГГц)

Порты: 4 порта Gigabit Ethernet 10/100/1000 Мбит/с, USB

Безопасность: технологии WPA WPA2/SPI

6 встроенных антенн

journal-plaza.net

ПЛЕТЕМ СЕТЬ

Домашняя локальная сеть может состоять не только из компьютеров, роутеров и примкнувших к ним смартфонов. Вот еще ряд товарищей, готовых использовать все прелести Wi-Fi-локалки для твоей пользы.

1. Телевизор

Согласись, смотреть видео с YouTube, фотографии из отпуска или онлайн-фильмы на большом экране удобнее, чем с ноутбука. Так что подключай "ящик" к сетке. Узнай, поддерживает ли твой телевизор такую возможность вообще и есть ли у него встроенный адаптер беспроводной связи. Если адаптера нет — покупай внешний (в большинстве случаев подойдет только оригинальный — от того же производителя) и подключай его через USB. Дальнейшие настройки ищи в меню телевизора, только учти: HD-фильмы при передаче через Wi-Fi тормозят, так что, пожалуй, для подключения телевизора к домашней сети лучше использовать шнур. И еще: чтобы не сойти с ума, подключая многочисленные устройства к Интернету вручную, тебе нужен роутер с поддержкой протокола DHCP — он будет автоматически предоставлять технике IP-адреса, маски подсети, шлюз и DNS.

- **Пример:** LG Cinema 3D LM960V

2. Жесткий диск

Может заменять сервер для обмена данными или служить для беспроводного бэкапа. И то и другое нужно и полезно.

- **Пример:** Seagate GoFlex Home Network Storage System

3. Планшет

Он больше, чем смартфон, и легче, чем ноутбук, что делает его идеальным средством для домашнего интернет-серфинга на диване, унитазе, в кровати и ванне.

- **Пример:** Apple iPad 3

4. Фотоаппарат

Wi-Fi в фотоаппаратах нужен, конечно, только ленивым. Но мы не будем спорить, что это удобно: ты вернулся из отпуска, чемодан еще валяется в прихожей, а фотографии с солнышком на руке и тобой, закопанным в песок по шею, уже переписались в компьютер.

- **Пример:** Samsung ST200F

5. Аудиосистема

Хорошая акустическая система с поддержкой беспроводного подключения — вещь, плюсы которой долго объяснять не надо. Например, ты вошел домой в наушниках, но любимая песня еще не закончилась — и вот она уже играет во всю мощь твоих колонок. Точно так же и клип, открытый через YouTube с планшетника, получит полноценную звуковую поддержку вместо чахлого звучания встроенного динамика. Короче, меломанам на заметку. Наверное, самый простой пример такой передачи звука через Wi-Fi — технология AirPlay, связывающая технику Apple с акустическими системами Denon, Marantz, JBL, Bowers & Wilkins, Pioneer и т.д. Все, что нужно от тебя, — выбрать в меню iTunes, на какие колонки транслировать музыку. Кстати, программа может передавать звук сразу на несколько систем, так что любимая музыка будет играть во всех комнатах.

- **Пример:** Philips Fidelio

Journal-plaza.net

6

5

7

8

ЧАСТОТА — ЗАЛОГ СКОРОСТИ

Вокруг тебя куча беспроводных передатчиков, и каждому из них нужны свои частоты. Смотри сам: AM-радио вещает между 522 кГц и 1,7 МГц, от 850 до 1900 МГц уже идет передача мобильных звонков, а 2,45 ГГц — это частота волн микроволновок, которые хоть и не несут никакой информации, но могут конфликтовать с другими устройствами.

В итоге еще в 80-е для новых развивающихся средств связи по всему миру выделили диапазон от 2,4 до 2,4835 ГГц. Сегодня в этом "тоннеле" обмениваются данными не только роутеры, но и Bluetooth-гаджеты, некоторые пульты дистанционного управления (например, для открытия ворот гаража) и даже машинки на радиоуправлении. Включи поиск Wi-Fi-сетей у себя в квартире и посчитай, сколько их вокруг. При этом указанный диапазон — по сути, дорога всего с тремя полосами (технические подробности опустим, просто поверь), и на ней передача твоих данных будет попадать в пробки и замедляться из-за того, что соседи почти наверняка используют эту же частоту. Заметнее всего разница будет, если в твоих планах просмотр цифрового телевидения онлайн (IPTV).

Мы все это к тому, что лучше, если твой роутер будет работать не только на 2,4 ГГц, но одновременно и в более новых диапазонах 5,15–5,35 ГГц и 5,47–5,85 ГГц. Такой аппарат сможет разводить разные девайсы на разные каналы, и обмен данными будет быстрее. Кроме того, 5 ГГц, если вернуться к аналогиям с дорогами, — это хайвей из 19 полос, и пробок там точно меньше.

Также важно убедиться, что для каждой частоты у роутера есть отдельная антенна и микросхема: дешевые модели, несмотря на надпись "работа в диапазонах 2,4/5 ГГц", обычно одновременно задействовать обе частоты не могут и осуществляют передачу либо по одной, либо по другой. Бывает урезан и сам диапазон: девайс использует не всю ширину канала 2,4-2,4835, а меньшую (внимательно читай описание устройства).

МЕДИАПЛЕЕР

Это устройство заменяет полку с видеокассетами, которая раньше украшала все гостиные страны и манила тебя яркими обложками. Теперь любимые и еще не посмотренные фильмы могут храниться в памяти медиаплеера и занимать куда меньше места. Впрочем, даже память ни к чему — беспроводная связь позволяет плееру видеть файлы на подключенных к локальной сети компьютерах и сетевых накопителях, просто нужно "расшарить" папки с фильмами, музыкой etc (говоря научно, "открыть общий доступ" к этим файлам со всех устройств сети). Если модель плеера не поддерживает Wi-Fi — это тоже не проблема: подключай его к роутеру через кабель, и плеер станет полноправным членом домашней локальной сети.

- **Пример:** Western Digital TV Live

6. МФУ

Нужен ли тебе дома комбайн, сочетающий в себе сканер, фотопринтер и ксерокс, — вопрос спорный, но если ты уверен, что нужен, не обязательно ставить его на самое видное место. Подключенный по Wi-Fi, он может стоять себе неприметно у розетки в углу или вообще под столом и там делать свое черно-белое и цветное дело. При этом доступ к печати и сканированию будет у всех компьютеров в домашней сети.

- **Пример:** Epson Stylus SX535WD

7. Игровая приставка

Игра в онлайне означает, что ты в любое время суток сможешь найти себе живого соперника, сражаться с которым куда интереснее, чем с компьютером. И да, она позволит надрать задницы американцам с таким же успехом, как зашедшему в гости соседу.

- **Пример:** Xbox 360

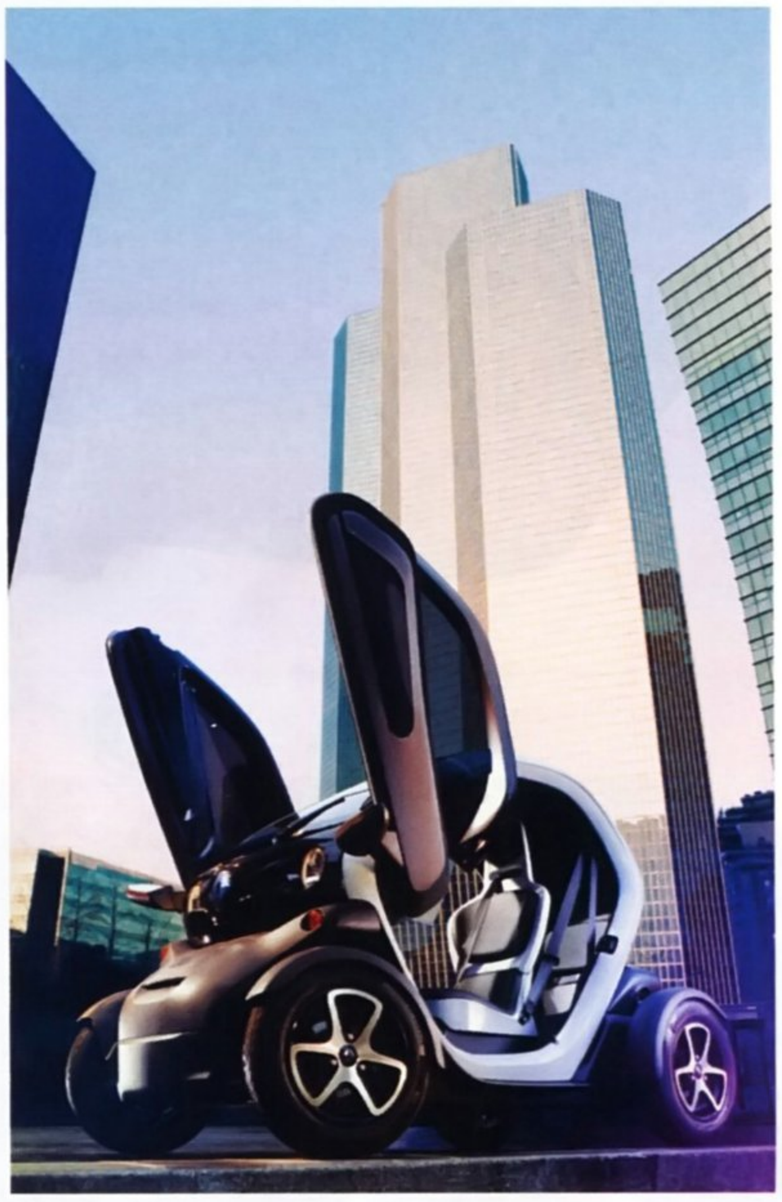
8. Интернет-радио

Голоса Америки, Японии и даже Гондураса ворвутся в твой дом. Кроме того, тебя ждут сотни радиостанций с очень узкой направленностью: одни 24 часа в сутки передают только музыку 60-х, другие вещают лишь о регби, третьи ублажают слух радиопостановками Мураками на языке оригинала. Короче, шансов, что эта штука поможет тебе всегда подобрать саундтрек под настроение, значительно выше, чем в случае с обычным AM/FM-приемником. Кстати, те самые сотни радиостанций с экзотической тематикой, как правило, уже есть в базовых установках, но и новые добавить не составит труда.

- **Пример:** Sangean WFR-1 ■

Journal-plaza.net

МАЛЫШ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ



Весна — пора прекрасная. Время всего нового, яркого и интересного. Видимо, французы понимают толк в весне, ведь именно в марте в торговую сеть поступил автомобиль нового поколения Renault Twizy.

Мини-электрокар Renault Twizy и необычный, и интересный, а кроме этого, удобный, легкий в управлении и очень экодружественный.

Легкость, мобильность, маневренность и позитив — в городе, где множество событий и встреч с друзьями, Renault Twizy просто незаменимый друг.

Подключиться к позитивной энергии (как предлагает рекламный слоган кампании) редакция Men's Health смогла в практически идеальном для этого месте – на серпантинах и узких улочках солнечной Ибицы. Как и предполагалось, ничего сложного в освоении машины нет. Оно и понятно — говорят, Twizy пошло от "too easy" (слишком легко, просто). Садись и езжай. Полного аккумулятора тебе хватит километров на 80 (хотя, конечно, зависит от качества езды), а зарядить его можно от обычной сети за 3,5 часа.

Renault Twizy можно считать улучшенным скутером, но все же это полноценная машина, ведь от двухколесного транспорта в ней остался только принцип посадки пассажира сзади водителя. В остальном — сплошные преимущества автомобиля: четыре колеса дают очевидно большую устойчивость, при этом они оснащены дисковыми тормозами; автомобильный руль, автоматическая коробка передач, дворники, боковые зеркала. Немного непривычным поначалу было отсутствие зеркала заднего вида, но, учитывая габариты машины (длина 2,32 метра, ширина 1,19 метра, высота 1,46 метра), целесообразность такового близится к нулю. Панорамный обзор, радиус поворота 3,4 м, парктроник, противоугонная сигнализация, двери (кстати, без окон, то есть зимой вряд ли поколесишь), открывающиеся вверх, что значительно упрощает парковку, — все это делает Renault Twizy идеальным автомобилем для маневров в городе.

При всем этом у водителя еще есть подушка безопасности и четырехточечный ремень безопасности, а у пассажира — диагональный поясничный ремень.

Для поездок за покупками предусмотрены два бардачка в приборной панели (3,5 л и 5 л с замком), оснащенные розеткой на 12 В, и ящик на 31 л, скрытый за пассажирским сиденьем. Запасливые французы предусмотрели еще и 50-литровую хозяйственную сумку, которую можно разместить на пассажирском сиденье. Интересен также факт наличия чехла для ног, защищающего от грязи. Но по опыту во время тест-драйва капли дождя (на Ибице он тоже бывает) на водителя не попадали.

В общем, отличный весенне-летний вариант, осталось только выбрать электрический двигатель:

— 13 кВт (17 л. с.), максимальная скорость 80 км/ч,

— 4 кВт (5 л. с.), максимальная скорость 45 км/ч (для управления таким транспортным средством в некоторых странах водительское удостоверение не требуется). ■

Journal-plaza.net

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Thomas Smarty

Уборка в формате 3D — благодаря полноразмерному аквафильтру он очищает от пыли не только пол, но и весь воздух вокруг. Заметить эффект просто — классического "пылесосного" запаха в квартире после уборки не будет, вся пыль останется в воде, которую до уборки нужно залить в контейнер. Кстати, насколько чище стало дома, можно оценить и по тому, как изменится цвет этой самой воды (в цифрах степень фильтрации выглядит так: 99,99% пыли и 100% пыльцы). Еще Thomas Smarty моет полы и ковры, а также собирает разлившуюся воду.

● *www.thomashelps.com*

Le Pan II

Украинскому пользователю стало еще сложнее выбрать себе планшет. Или наоборот — проще: к нам пожаловал завоевавший американский рынок планшет Le Pan II. Устройство на платформе Android 3.2 с возможность апгрейда до Android 4.0 имеет диагональ экрана 9,7 дюйма и оснащено двухъядерным процессором Qualcomm Snapdragon с частотой 1,2 ГГц, который в сочетании с гигабайтом оперативной памяти обеспечивает одновременную работу нескольких приложений. 8 гигабайт встроенной памяти с возможностью расширения до 32 гигабайт, двухмегапиксельная фронтальная камера для общения через Интернет, Wi-Fi, Bluetooth, GPS и более 500 000 приложений, доступных для установки, заключены в солидный корпус из полированного алюминия. Однако возможности Le Pan II выходят за рамки корпуса — ведь к нему можно подключать внешние USB-носители.

● *www.lepantab.com*

Sony Xperia S

Сегодня телефону мало обеспечивать связь между людьми, ему нужно связывать между собой еще и различные устройства. Xperia S отлично с этим справляется: для просмотра видео или фото на большом экране тебе нужно просто подключить смартфон к телевизору HDMI-кабелем или по Wi-Fi. Технология NFC (беспроводная связь на малых расстояниях) и идущие в комплекте метки SmartTags помогут автоматически активировать различные настройки — например, садясь в машину, ты касаешься телефоном оставленной в салоне метки и он сам включает громкую связь и Bluetooth.

● *www.sonymobile.com*

Nokia Lumia 800

Долгожданный "виндофон" от Nokia скрывает в своем красивом и солидно выглядящем корпусе много интересного и полезного. От 265 до 335 часов в режиме ожидания в зависимости от сети, 8-мегапиксельная камера с оптикой Carl Zeiss, автофокусом и двойной вспышкой, процессор с частотой 1400 ГГц, практически неограниченные возможности для общения (Windows Live, Facebook, Twitter, LinkedIn, электронная почта, чат, SMS) и работы (Excel, Word, Powerpoint, One Note, хранилище Skydrive для документов и заметок) и, конечно же, непревзойденная навигация Nokia Drive.

● *www.nokia.ua*

Journal-plaza.net

Рубашка **Prada**
Джинсовый жилет **Balmain**

Journal-plaza.net

Стон в летнюю ночь

Не удивляйся, что в летнем гиде по стилю всего две пары шортов — летом в шортах не ходит только ленивый. Взгляни на вещи шире. Руки в брюки, шляпу на макушку – и легкой походкой навстречу томному летнему вечеру.

Шляпа **Borsalino**
Олимпийка **adidas Originals**
Брюки **Dries van Noten**
Кроссовки **Porsche Design** для **adidas Originals**

journal-plaza.net

Футболка и шорты **D&G**
Слипоны **Stubbs&Wootton**
Футбольный мяч **Trussardi**

Journal-plaza.net

Джинсовая рубашка **Prada**
Джинсовые шорты **PRPS**
Кеды **Marc Jacobs**

Journal-plaza.net

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

adidas Originals: ТРЦ Sky Mall, пр-т Генерала Ватутина, 2т
a.testoni: ТЦ Mandarin Plaza, ул. Бассейная, 4, 3-й эт.
Balmain, PRPS, Dries van Noten, Borsalino, Prada, Ralph Lauren, Maison Martin Margiela, Marc Jacobs, Stubbs&Wootton: SANAHUNT Luxury Concept Store, ул. Грушевского, 8/16
D&G: бутик STATUS, ул. Красноармейская, 43
Eterna: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; Запорожье, CORLEONE, пр-т Ленина, 159; Львов, "ЯГУАР", ул. Сахарова, 44; Одесса, MEN'S BOUTIQUE, ул. Екатерининская, 23; Харьков, "Тет-а тет", ул. Пушкинская, 36
Eisenberg, Biotherm, Elizabeth Arden, Annayake: Brocard, ТЦ "Арена City", ул. Красноармейская, 1-3/2
SKEEN, REN, Polaar Men, Delarom, j.f. lazartigue, HIP: магазин "Бомонд", ТЦ "Большевик", ул. Гетьмана, 6

Шляпа **Borsalino**
Майка и рубашка **Dries van Noten**
Брюки **Dries van Noten**
Слипоны **a.testoni**

Journal-plaza.net

Майка **D&G**
Брюки **Maison Martin Margiela**
Эспадрильи **Ralph Lauren**

Фото: **Саша Самсонова**
Стиль: **Ксения Лесничая**
Make up: **Наталья Стрильчук**
Модель: **Тимофей Великодный**
(L-Models)

jogging-plaza.net

Guide to Style для пользы тела

Согласно режиму

Мы подобрали средства по уходу за лицом и телом, которые, по нашему мнению, должен использовать каждый уважающий себя мужчина до и после посещения спортзала.

Бодрящий гель для душа с экстрактом исландского мха от **Polaar Men**. Подходит не только для тела, можно использовать в качестве шампуня для волос

Освежающий крем для ног с натуральными экстрактами растений от **Delarom**

Интенсивный восстанавливающий гель для лица с кофеином и витамином С от **Skeen**

Шампунь для нормального и смешанного типа волос **j.f. lazartigue Me**. Предназначен для частого использования

Мыло из бамбукового угля **Murasaki**

Journal-plaza.net

Моделирующее средство для тела **Cryform** от **Eisenberg**. Обладает интенсивным антивозрастным и тонизирующим действием

Крем для тела **Prevage Body** от **Elizabeth Arden.** Тонизирует кожу и минимизирует растяжки на ней

Очищающий уход для лица с охлаждающим эффектом и экстрактом глины от **REN.** Обладает антибактериальным действием

Увлажняющий уход для лица **Age Fitness** от **Biotherm**

Шампунь для тонких и поврежденных волос **Punch Shampoo** от **HIP**

Термо-очищающая маска для лица **MEN** от **Annayake**

ФОТО: ИНГА БУДВИТИС, СТИЛЬ: КСЕНИЯ ЛЕСНИЧАЯ

“ЛИГА ПЛЮЩА” ВОЗВРАЩАЕТСЯ

Хоть преппи-стиль и появился в США еще в 1960-х годах XX века, но актуальность его с тех пор ничуть не уменьшилась, скорее наоборот. Это подтвердила и представленная на Нью-Йоркской неделе моды первая линия бренда Tommy Hilfiger. В этом сезоне Tommy Hilfiger изрядно переосмыслил традиционные для “университетского” стиля нескучные цвета, добавив к преппи-стилю бунтарских ноток. Характерная для стиля яркая цветовая гамма утрирована до сочетаний в духе поп-арта и представляет собой примеры актуального ныне колор-блокинга — сочетания контрастных цветов в одной вещи или в образе в целом. Вершиной этого стала камуфляжная расцветка в зелено-красно-голубой гамме. Поло, чинос, свитера-гольфы, вязаные жакеты, шорты, полосатые макинтоши, красные кожаные куртки... Буйство красок обошло стороной только вещи традиционной для Tommy Hilfiger морской тематики. К этому изысканно-хулиганскому стилю идеально подойдут дезерт-бутс, лоуферы и броги, которые при смене обстоятельств или настроения можно будет надеть к деловому костюму.

Реклама

CARLING

Реклама

БАЛТИКА 7

ЧАСЫ, КОТОРЫЕ НИКОГДА НЕ ОТСТАЮТ

Ты думал, что слияние высокого часового искусства и современных технологий невозможно? Йорг Хайзек и Фабрис Гоне — основатели швейцарского часового бренда HD3 думали иначе, и не просто думали, а еще и делали. И усилия их не пропали даром — в 2011 году на ведущей часовой выставке в Базеле было представлено их детище, HD3 Slyde.

HD3 Slyde — это революция в мире швейцарских часов. Ведь это первые в мире часы с тачскрином и практически неограниченными возможностями персонализации и визуализации отсчета времени. Можно сказать, что это сразу множество разных часов в одном корпусе. Двухосевая система навигации позволяет установить по вертикальной оси различные часовые модули (время, дату, часовые пояса, календарь и т.д.) , а по горизонтальной — персонализированные функции отсчета времени. Виртуальные часовые 3D-механизмы, сменные шрифты, фоновые картинки и даже персональные фото и видео — настрой все согласно своему вкусу. Ну а благодаря возможности подключения к Интернету через компьютер набор модулей и виртуальных часовых механизмов можно постоянно обновлять. Чтобы не отставать от времени.

УВЕРЕННЫЙ СТАРТ ОТ GILLETTE

Украинского пловца Андрея Говорова, многократного призера Кубка мира и чемпионатов Европы, можно поздравить как минимум по двум поводам. Во-первых, его можно поздравить как мужчину, ведь он стал одним из первых в Украине, кто испробовал в действии специальную бритвенную систему Gillette Fusion Pro Glide Power золотого цвета. А во-вторых, он стал первым украинским атлетом, вошедшим в международную олимпийскую команду, собранную из 24 спортсменов из 18 стран, которая будет представлять Gillette на Олимпийских играх 2012 в Лондоне.

Создание международной команды, состоящей из самых выдающихся атлетов мира, в которую вошел Андрей Говоров — это первая инициатива бренда в рамках 10-летнего партнерства Procter&Gamble и олимпийского движения. В рамках этой кампании Gillette планирует провести ряд мероприятий, направленных на всестороннюю поддержку спортивных организаций, которые в свое время дали уверенный старт атлетам из команды Gillette, чтобы помочь будущему поколению олимпийцев получить равные возможности.

Journal-plaza.net

ИСТОРИЧЕСКАЯ МАШИНА №1

Дмитрий Бердянский
Президент компании Crystal Group Ukraine, международный независимый эксперт часового искусства

Дерзкие, экстремальные, скандальные, необузданные – футуристические "часовые машины" от MB&F можно охарактеризовать как угодно, но разве можно их назвать традиционными, классическими... круглыми? С расположенным по центру монументальным балансом, бесподобно отделанным механизмом, двумя независимыми друг от друга индикаторами часовых поясов, уникальным вертикальным индикатором запаса хода и элегантным круглым корпусом, "Историческая машина №1" (LM1) – это дань уважения великим первопроходцам традиционного часового мастерства и прежде всего подлинная трехмерная машина MB&F.

Верная традициям высококлассных карманных часов XIX века, модель LM1 оснащена плавно колеблющимся (2,5 Гц) балансом большого диаметра с традиционной пружиной Breguet, который свисает с двух величественных арок. Взгляду наблюдателя открывается загадочный механизм регулятора, казалось бы, напрямую не связанный с балансом. Показания часов и минут на каждом из двух циферблатов можно устанавливать независимо друг от друга, что является уникальной функцией, поскольку наличие индикатора второго часового пояса, как правило, не позволяет устанавливать минуты отдельно. Куполообразные циферблаты переносят нас в золотой век часового искусства (1780-1850 гг.). Похожий на миниатюрный секстант, первый в мире вертикальный индикатор запаса хода извещает обладателя часов об оставшемся заводе, создавая визуальную трехмерную композицию на фоне изящных арок, поддерживающих баланс.

Технические характеристики:
Модель: Legacy Machine 1
Механизм: трехмерный, ручной завод, запас хода 45 часов
Функции: часы и минуты; второй часовой пояс; индикатор запаса хода
Корпус: розовое или белое золото, размер: 44 мм, стекло и задняя крышка с антибликовым покрытием
Ремешок: кожа крокодила

Journal-plaza.net

Men's Health

ПОДПИШИСЬ И СЭКОНОМЬ

25%*

ПЛЮС ПОДАРОК!**

Первые 25 подписчиков получат в подарок лосьоны после бритья **L'OREAL Men Expert.**

Подписаться на Men's Health ты можешь тремя способами:

1 Подпишись через редакцию. Для этого:

a. заполни купон и квитанцию;

b. оплати подписку по приведенной квитанции в любом банке Украины;

c. отправь копии купона и квитанции об оплате:

- по почте: 01034, г. Киев, а/я 117,
- по факсу: (044) 238-27-23 или
- по электронной почте: podpiska@sanomamedia.com.ua

2 Оплати подписку платежной картой on-line: www.portmone.com.ua или www.menshealth.com.ua/podpiska.html

3 Оплати подписку в любом почтовом отделении Украины. Подписной индекс по каталогу ГП "Пресса" 91526.

Если мы получаем заявку до 15-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (044) 390-58-66, 390-58-70
факс: (044) 238-27-23

Отдел подписки не несет ответственности за несвоевременную доставку, если подписка оформлена через другие фирмы или в редакцию не отправлены копии квитанций. Отдел подписки не несет ответственности за доставку, если в течение подписного периода подписчик изменил адрес доставки, своевременно не уведомив об этом редакцию. В случае отказа заказчиком от подписки деньги за подписку не возвращаются.

*От розничной цены.

**Подарок можно получить только при условии предоставления редакции полностью заполненного купона.

ДА!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок.

- Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу **120** грн.
- Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу **240** грн.

Цены действительны только на территории Украины.

ФИО .....

Индекс ..... **Область** ..... **Город** .....

Улица ..... **Дом** ..... **Квартира** .....

Идентификационный номер*** ..... **Дата рождения** .....

***Я предоставляю согласие ООО "Издательские Инициативы" на обработку и использование предоставленной информации (данных) без ограничения по времени и территории в маркетинговых, информационных, коммерческих и рекламных целях.

Тел. ..... **E-mail** ..... **Подпись** .....

ПОВІДОМЛЕННЯ

Отримувач платежу: ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку: АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса _____ | Ідентифікаційний номер

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Касир

Платник

ПОВІДОМЛЕННЯ

Отримувач платежу: ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку: АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса _____ | Ідентифікаційний номер

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Касир

Платник

Journal-plaza.net

СО СКОРОСТЬЮ ВЕТРА

Знаменитые яхтенные часы Corum Admiral's Cup выходят на рейд

Яхтенные часы серии Admiral's Cup были "спущены на воду" в 1960 году. Но их выразительный и мужественный облик, каким мы его видим сегодня, окончательно сформировался лишь в 1982 году. Тогда-то и появился характерный 12-гранный рубленый корпус, а также узнаваемые во всем мире эмалевые вымпелы из Международного свода сигналов на циферблате. Для Corum начало 80-х гг. ознаменовалось и тесным сотрудничеством с Адмиральским кубком — престижнейшей парусной регатой. С 1957 года она проводилась у южного побережья Великобритании, собирая титулованных яхтсменов из Австралии, Новой Зеландии, Германии, Италии, Нидерландов и США.

ТРОФЕЙ ПОБЕДИТЕЛЯ

Дебют Corum в мире парусного спорта уже в качестве участника состоялся в 1987 году. Уже к 1991 году флот компании состоял из трех яхт. Воля к победе и нежелание уступить сопернику и дюйма воды помогли им завоевать немало наград. Так, в 1995 году "морские часовщики" выиграли титул чемпионов мира в гонке Champagne Mumm. Точности Corum обязаны и другие рекордсмены — французская команда во главе с Лоиком Пейроном. В 2011 году они завоевали приз Жюля Верна за самое быстрое кругосветное путешествие на яхте.

ТОЧНОСТЬ — ВЕЖЛИВОСТЬ КАПИТАНА

Там, где каждая секунда на вес золота, хронограф Corum приобрел статус первого помощника капитана. Линейка Admiral's Cup получила признание профессионалов потому, что ее хронографы соответствуют всем предписаниям Официального швейцарского института хронометрии (COSC). Автоматический сплит-хронограф **Admiral's Cup Challenger 44 Regatta** к тому же способен вести сразу два независимых подсчета времени. Он оснащен 12-часовым, 30-минутным и 60-секундным субиндикаторами, а также двумя центральными секундными стрелками. Корпус этих часов изготовлен из 18-каратного розового золота, а выпущены они лимитированной серией в 600 экземпляров.

НИЖЕ НУЛЕВОЙ ОТМЕТКИ

Безупречная репутация и у другого штурмана времени — **Admiral's Cup Seafender Chrono 48 Centro**. Закованные в корпус из прочнейшего титана, эти часы готовы к погружению на глубину до 300 метров. Их принадлежность к когорте хронометров подтверждает официальный COSC-сертификат. Сегодня механизмов такого высокого класса среди всех механических часов в мире не более 5%. Примечательно, что свое название Seafender Chrono 48 Centro получил благодаря центральному расположению стрелок хронографа. К исследованию глубин готовы и часы **Admiral's Cup Seafender 46 Dive Titanium**. В оснащение этого титанового батискафа вошли индикатор даты и дня недели.

Admiral's Cup Seafender Chrono 48 Centro

Admiral's Cup Seafender 46 Dive Titanium

www.MensHealth.com.ua MH

Journal-plaza.net

ЭРА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ТЕЛЕВИЗОРОВ

В 2012 году телевизору мало быть большим и давать качественное изображение – он должен быть умным и понимать хозяина с полуслова. Причем буквально! Именно так слушаются своего хозяина телевизоры Samsung линейки Smart TV 2012 года благодаря технологии интеллектуального взаимодействия Smart Interaction, являющейся дополнением к пульту дистанционного управления. Благодаря ей телевизором можно управлять с помощью голосовых команд и жестов – не только включать и выключать, но и открывать приложения или искать нужный контент посредством веб-браузера. Жесты распознает встроенная камера, а голосовые команды – два направленных микрофона с подавлением шума. Ну а возможность подключения беспроводных клавиатур и мышек делает доступ к различным сервисам и приложениям Samsung Apps еще более удобным.

185 ГРАММОВ СКОРОСТИ

Жизнь становится быстрее с каждым годом, и футбол от нее не отстает. А чтобы футболисты могли двигаться в одном темпе с игрой, Nike разработал новые бутсы для взрывной скорости – Mercurial Vapor VIII. Отличное чувство мяча, непревзойденное сцепление с поверхностью, минимальный вес и, как результат, новый уровень твоей скорости. Два шипа на пятке дают быстрое ускорение, асимметричная конфигурация всех шипов гарантирует взрывной старт, а острые продолговатые шипы-"лезвия" позволяют молниеносно менять траекторию движения во время игры. Ну а легкий и прочный материал Teijin® Microfiber, напоминающий на ощупь замшу, позволяет снизить вес до 185 граммов.

ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА ОТ RALPH LAUREN

Совместить красоту и практичность в одном корпусе – именно этим принципом руководствовался Ralph Lauren при создании коллекции часов Sporting, воплотившей в себе уникальную комбинацию идеального стиля и безупречного исполнения. Достаточно сказать, что все хронографы этой коллекции оснащены калибром RL-750 с запасом хода 48 часов и частотой 28800 полуколебаний в час, разработанным швейцарской мануфактурой Jaeger-LeCoultre специально для Ralph Lauren.

Ralph Lauren Sporting Chronograph напоминает о близости марки к миру гольфа, тенниса и конного поло. Ну а жемчужиной коллекции стала модель Black Ceramic, корпус которой изготовлен из сплава керамики и циркония, использующегося для изготовления компонентов авиационных двигателей. Основные черты этого материала – легкость, прочность и устойчивость к царапинам, что делает ношение этих часов необычайно комфортным. Безель, циферблат, браслет, застежка и заводная головка, выполненные в черном цвете, контрастируют с белыми римскими метками и стрелками на циферблате, приковывая к себе внимание. И время течет веселее.

Journal-plaza.net

Технические характеристики:

Модель: UR-CC1

Механизм: калибр UR-CC1, автоматический подзавод с пневматическим тормозом “fly brake turbine”, запас хода 43 часа

Функции: часы и минуты ретроградные с линейной визуализацией и прыгающим часом; двойная индикация секунд: цифровая и линейная

Корпус: черное золото, размер 45,7 x 43,5 мм, толщина 15 мм, черный циферблат, цифры и метки с люминесцентным покрытием, сапфировое стекло, титановая задняя крышка, водозащиты нет

Ремешок: кожа крокодила

Лимитированная серия: 25 шт.

ВОПЛОЩЕННАЯ ЛИНЕЙНОСТЬ ВРЕМЕНИ

Для указания времени нам чаще всего предлагается круглая форма. Циферблат, две стрелки — и время неуклонно отсчитывается по замкнутому кругу. Однако такая концепция времени противоречит тому, чему нас учат со школьной скамьи: начертить длинную прямую линию на белой странице, сделать на ней отметки для указания прошлого, настоящего и будущего...

В чем заключается причина такого отличия? Это объясняется прежде всего техническими соображениями. Совсем не просто разработать механизм, в котором отображение времени соответствовало бы нашему представлению о нем. Компании URWERK это удалось: ее часы UR-CC1 представляют линейный отсчет времени.

Фирма URWERK завоевала известность как создатель механических часов с сателлитной индикацией времени, где сателлиты-указатели часов движутся по орбите вдоль минутной шкалы. Однако мысль об иной визуализации времени не покидала одного из основателей компании URWERK Феликса Баумгартнера. Окончательным аргументом, подтолкнувшим его к принятию решения, стал просмотр фильма “Птицы” Альфреда Хичкока. В одной из наиболее ярких сцен этого культового фильма героиня спасается в старом “додже”. Длящийся несколько секунд фрагмент и определил все. Крупный план на руль машины и ее линейный указатель скорости. Вот, именно так! Непрерывная линия для измерения времени. URWERK начала самоотверженную работу над этим проектом.

ЛИНЕЙНОСТЬ. В модели UR-CC1 представлены две горизонтальные линии. Два цилиндра: один для часов, а другой для минут. Не стоит принимать как должное кажущуюся простоту такой визуализации. Для этого потребовалось более трех лет разработок и еще три года для внедрения в производство. Вся трудность заключается в том, чтобы обеспечить изохронное движение этих двух цилиндров-мастодонтов.

СЕКУНДНЫЙ ДИСК: впервые в мире на циферблате модели UR-CC1 имеется цифровая индикация секунд. Она показывает четные цифры секунд. Для реализации этого технического достижения механическая обработка кремниевой детали была выполнена компанией Mimotec благодаря применению технологии фотолитографии, обеспечивающей еще более высокую точность по сравнению с технологией электроэрозии. Для придания еще большей легкости этому элементу каждый указатель секунд имеет скелетную структуру. Логотип URWERK, появляющийся напротив цифры 10, играет роль противовеса, обеспечивая идеальное равновесие этого подлинного шедевра точности, весящего всего 0,09 грамм!

ТОРМОЗ ROTOR FLY BRAKE: в модели UR-CC1 используется технология пневматического тормоза “rotor fly brake”, в которой винт соединяется с ротором часов. Благодаря этому система автоматического подзавода защищается от слишком резких ударов, что обеспечивает повышенный срок службы этого элемента. Тормоз “rotor fly brake” виден на боковой стороне модели UR-CC1.

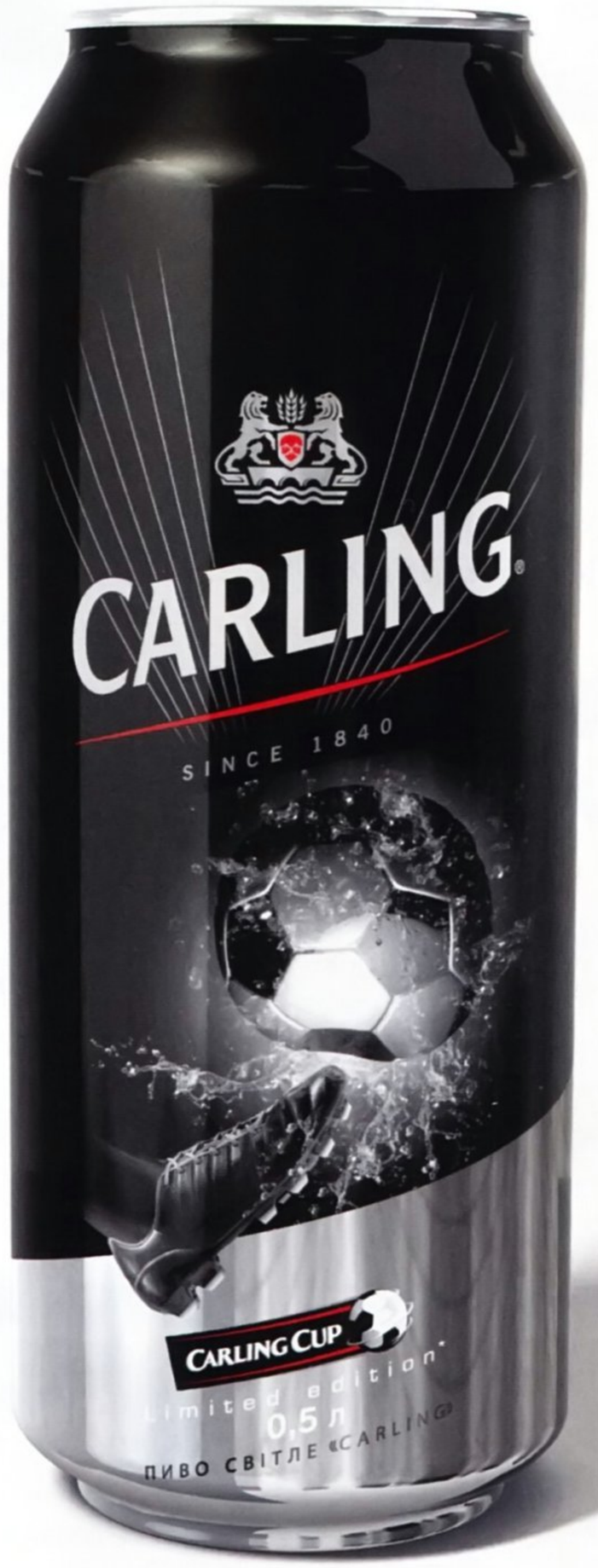
Journal-plaza.net

СТАТУС ВСЕГДА С ТОБОЙ

Репутацию нельзя купить — ее можно только заслужить. Статус купить тоже нельзя, а вот подчеркнуть — можно и нужно. Например, с помощью одежды итальянского бренда Paul&Shark, завоевавшей популярность прежде всего среди яхтсменов. Яркие цвета, высококачественные материалы, актуальный крой и бескомпромиссное качество — эти неизменные атрибуты делают одежду от Paul & Shark одинаково уместной и на личной яхте, и на вечеринке в стиле casual, и на поле для гольфа. Наслаждаться жизнью нужно стильно!

К МАНГАЛУ!

Лето — сезон шашлыков и гриля, а один из секретов вкусного шашлыка — правильный маринад. К сезону шашлыков ТМ "Торчин" приготовила новый вид продукции — линейку маринадов для различных видов мяса. Созданные по оригинальным рецептам, маринады помогут добиться гарантированно вкусного результата — на плите, в духовке, на костре или мангале. Смесь масла, двух видов горчицы, душистых трав и специй с кусочками овощей сделает мясо мягким и ароматным, да еще и с поджаристой корочкой. Упаковка маринада на килограмм мяса — и готово! Теперь твоя главная задача — следить за огнем, а то обуглившемуся шашлыку никакой маринад не поможет.



"ПЕНИСТЫЙ" КУБОК

Про английский футбол можно говорить не просто долго, а бесконечно долго. Что абсолютно закономерно, ведь родина современного футбола именно там, на туманном Альбионе. Именно там появилась и первая, а потому старейшая футбольная награда — Кубок Англии, являющийся одним из самых престижных национальных трофеев в европейском футболе. Но не кубком единым славится британский футбол — кроме Кубка Англии и звания чемпиона страны, английские клубы сражаются за еще один трофей. Не такой старый, но тоже весьма желанный — Кубок Английской лиги, известный также как Carling Cup в честь титульного спонсора. "Ливерпуль", "Астон Вилла", "Манчестер Юнайтед", "Челси", "Тотенхэм", "Арсенал", "Манчестер Сити" — все эти клубы, входящие в элиту мирового футбола, неоднократно завоевывали этот основанный в 1960 году трофей. Прошлогодний розыгрыш Carling Cup был назван "бриллиантовым" и оказался приятным сюрпризом для британских и не только британских болельщиков благодаря яркому противостоянию между семикратным на тот момент обладателем Кубка Английской лиги "Ливерпулем" и самым ярким претендентом на место в Премьер-лиге уэльским "Кардифф-сити". Ну а украинским болельщикам Carling, один из ведущих британских пивных брендов, тоже приготовил сюрприз, выпустив лимитированную партию Carling в банке с эксклюзивным футбольным дизайном специально к Евро-2012. Купить Carling в "футбольной" банке можно будет только до июня 2012.

journal-plazal.net

Х.З.*

* Хочу знать.

УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ

Веревка в хозяйстве всегда найдется, но вот умеешь ли ты ею пользоваться? Как выдастся свободная минутка — можешь потренироваться завязывать что-нибудь из предложенного нами. Пригодится.

1. Коечный штык

Идеальный узел для того, чтобы подвесить гамак, хоть в саду, хоть в джунглях.

2. Восьмерка

Простой, но очень полезный узел. Сделать стопор для троса, привязать сыну веревку к санкам, поставить новую струну на гитару — или просто на память.

3. Ведерный узел

Надо спуститься по веревке и забрать ее с собой? Привяжи ведерным узлом, спустись и дерни за ходовой конец. В обычной жизни можешь привязывать им грузы, которые нужно спустить вниз.

4. Рыбацкий узел

Простой и надежный способ связать вместе две веревки приблизительно одинаковой толщины, если ты не планируешь их потом разъединять.

5. Мельничный узел

Поможет надежно завязать мешок. Удобен тем, что затягивается туго, а развязывается одним движением.

6. Хонда

Хонда — это не только японский автомобиль, но и вот эта незатягивающаяся петля. Будешь мастерить лук — закрепи ею тетиву.

7. Констриктор

Идеально работает на округлых предметах без острых граней. Обжать шланг, туго завязать свернутый рулон или скрутить злоумышленника — самое то.

8. Кандальный узел

Кандальный узел хоть и похож на милого чебурашку, свое название оправдывает на 100%. Захочешь поиграть с подругой в связывание — сможешь блеснуть техникой.

9. Коровий узел

Если у тебя есть корова или коза, привяжи ее коровьим узлом к колышку, и пусть пасется на здоровье.

Journal-plaza.net